

EXPOSIÇÃO AO SOL



Tenha em atenção



os grupo mais vulneráveis ao calor

Utilize **roupas leves e claras, chapéus** de abas largas e **óculos de sol**.

Evite a exposição solar **entre as 11h e as 17h**.

Procure **locais à sombra e climatizados**.

Linhas de emergência

ACONSELHAMENTO	COUNSELING	CONSEILS
808 24 24 24		
EMERGÊNCIAS	EMERGENCIES	URGENCES
112		

FALE CONNOSCO

☎ USP (+351) 271 210 840

✉ geral.usp@ulsguarda.min-saude.pt

🌐 [www.ulsguarda.min-saude.pt](http://www.ulsguarda.min-saude.pt/category/servicos/usp)
/category/servicos/usp

📍 Av. Rainha Dona Amélia, s/n 6301-857 Guarda

REVISTA "GUARDA A SAÚDE"



O que fazer face ao

CALOR INTENSO

Com a temperatura a subir
saiba como se prevenir!

MANTENHA A CASA FRESCA



01. Durante o dia, feche as janelas persianas ou estores.
02. Evite a utilização do forno, iluminação artificial e aparelhos que aqueçam a casa.
03. Aproveite o ar noturno para arejar e refrescar a sua casa.



BEBÉS E CRANÇAS



Vista a criança com **roupas leves**
Dê-lhe **água** com **mais frequência**.

Evite a exposição direta ao sol,
especialmente entre as **11h e as 17h**.

Aplique **protetor solar antes de sair de casa**.



IDOSOS

Têm **menor percepção e capacidade de adaptação ao calor**.

Apesar de não sentirem tanta sede devem **reforçar a quantidade de água ingerida**.

Devem ter um contacto de um familiar/amigo caso necessitem de auxílio, devendo ser **reforçada a sua vigilância**.



ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO



Beba água, mesmo se não tiver sede.

Opte por sumos de fruta natural sem açúcar e evite bebidas alcoólicas.

Faça refeições frias, leves, pouco condimentadas.

ConsERVE os alimentos no frigorífico.

Consuma alimentos frescos e cozinhados na hora.

Lave bem os alimentos e os utensílios.



Praia Fluvial de Loriga

DIVIRTA-SE EM SEGURANÇA