

CALOR

Conselhos para proteger a saúde



- Manter as janelas e persianas fechadas sempre que a temperatura exterior for superior à temperatura interior.
- Privilegiar os espaços protegidos e frescos.
- Deixar os bebés e as crianças com vestuário leve, particularmente durante o período em que estão a dormir.
- Fazer com que as crianças e bebés bebam água regularmente para além daquela que bebem no seu regime alimentar habitual, mesmo quando não haja solicitação, evitando bebidas com elevados teores de açúcar.
- Evitar as saídas para o exterior durante os picos de calor.
- Quando houver lugar ao transporte de crianças, ter o cuidado de não as manter muito tempo dentro dos veículos.