



CALOR

Conselhos para proteger a sua saúde

Beba líquidos (água e sumos de fruta natural) com frequência.

Use **roupa fresca** e de **cor clara**.

Evite sair nas **horas de maior calor**.

Evite praticar **esforços físicos intensos**.

Mantenha-se em locais frescos e à sombra nas horas de maior calor.

Contacte com regularidade os **idosos** e as **pessoas que vivem isoladas**.

A exposição ao calor intenso é uma agressão para o organismo, podendo conduzir a desidratação, agravamento de doenças crónicas, a um esgotamento ou a um golpe de calor.

Se tiver sintomas pouco habituais:

- **Contacte a SAÚDE 24 (808 24 24 24)**
- **Ligue 112**

ou

- **Consulte o seu médico**