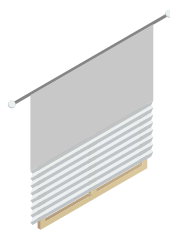


PROTEJA-SE DO CALOR!

O que fazer?



BEBA 1,5L de água (8 copos de água) todos os dias, mesmo sem sede

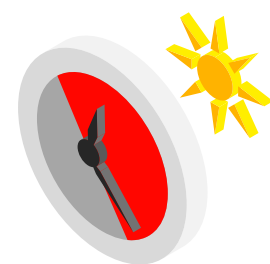


MANTENHA a casa fresca: feche persianas de dia e ventile de manhã e à noite



USE roupa leve, clara e de algodão. Proteja a cabeça com chapéu

EVITE apanhar sol entre as 11h e as 17h

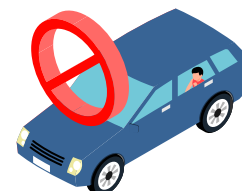


FAÇA refeições leves e frescas.

EVITE bebidas alcoólicas



NUNCA deixe crianças ou animais em carros fechados



GOLPE DE CALOR

Quais os sinais de alerta?



Suar muito, pele pálida e húmida



Tonturas, enjoo e dor de cabeça



Cãibras e fraqueza



Coração a bater depressa

SINAIS GRAVES » LIGAR 112:



Pele quente, vermelha e seca (não sua)



Confusão, desorientação ou fala arrastada



Temperatura corporal acima de 40°



Perda de consciência

Cuide dos mais vulneráveis!



- Pessoas idosas
- Crianças
- Pessoas com doenças crónicas
- Trabalhadores ao ar livre
- Pessoas em situação de sem-abrigo

VISITE OU LIGUE A VIZINHOS E FAMILIARES ISOLADOS

Em caso de emergência, ligue 112



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



DGS
Direção-Geral
da Saúde