

CALOR: A SAÚDE EM PERIGO

SAIBA COMO PROTEGER-SE

- Evite a exposição direta ao sol.
- Sempre que se expuser ao sol ou andar ao ar livre, use protetor solar (índice>30).
- Use chapéu e óculos escuros.



PROTEJA-SE DO SOL E DO CALOR

- Aumente a ingestão de água, mesmo sem ter sede.
- Faça refeições leves, pouco condimentadas e mais frequentes.
- Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes podem não sentir sede. Ofereça-lhes água!



BEBA E FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

- Permaneça 2 a 3 horas por dia num ambiente fresco. Se isso não for possível em sua casa, visite centros comerciais, museus, cinemas ou outros locais com ar condicionado.
- No período de maior calor, tome um banho de água tépida. Evite, no entanto, mudanças bruscas de temperatura.



REFRESQUE-SE

- Evite que o calor entre. Corra as persianas ou portadas e mantenha o ar a circular.
- Abra as janelas durante a noite.
- Use menos roupa na cama, sobretudo, dos bebés e doentes acamados.



EM CASA

- Se o carro não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas.
- Leve sempre água consigo.
- Sempre que possível, viaje de noite.
- Evite a permanência em viaturas expostas ao sol, em especial, de crianças, doentes ou idosos.



EM VIAGEM

