

## **Os Serviços de Saúde e o Instituto de Acção Social apelam em conjunto aos cidadãos para prevenirem os efeitos excessivos do calor**

Devido ao calor intenso que se fez sentir nestes últimos dias, registou-se a 7 de Junho um caso de golpe de calor nos Serviços de Saúde. Os S.S. e o Instituto de Acção Social lembram aos trabalhadores nas entidades de serviços de apoio a idosos para prestarem atenção ao estado de saúde dos idosos, doentes crónicos (incluindo doentes com doença cardíaca e hipertensão), bem como dos indivíduos com fraca imunidade, adoptando as medidas adequadas com vista à prevenção dos efeitos excessivos do calor, dando também atenção de forma activa às necessidades dos idosos. Paralelamente, apelam aos cidadãos para cuidarem mais dos idosos da família e vizinhos, e ajudarem os mesmos a prevenirem-se contra os efeitos excessivos do calor, a fim de evitar o impacto na saúde causado pelo calor intenso.

O calor intenso pode constituir uma ameaça aos indivíduos que trabalham no exterior e às pessoas com factores de alto risco. Os Serviços de Saúde apelam aos cidadãos para adoptarem as seguintes medidas com o intuito de prevenirem os efeitos excessivos do calor:

1. Usar roupa solta, fina, confortável e de cores claras;
2. Evitar praticar exercícios violentos ou actividades exteriores como montanhismo e caminhadas;
3. Permanecer em lugares com sombra e com ventilação de ar e utilizar ventoinhas para prevenir temperaturas demasiado altas no interior das salas;
4. Em caso de praticar actividades no exterior, é melhor optar pelo horário da manhã ou do entardecer, e é importante ingerir mais água para suplementar a água perdida pela sudorese, bem como não beber água quando se sentir com sede;
5. Ao desenvolver actividades no exterior, deve escolher lugares à sombra, utilizar chapéu ou guarda-sol, usar óculos de sol de protecção de ultravioletas e loção anti-solar de índice superior a 15;
6. Evitar permanecer no interior dos veículos estacionados;
7. Ao praticar desporto no interior das instalações, deve assegurar uma boa ventilação de ar no interior.
8. Em caso de indisposição, deve, imediatamente, recorrer ao médico.