

 CALOR  R

 CALOR  R


 CALOR  R


Recomendações
para dias
de Temperaturas
Elevadas


Recomendações
para dias
de Temperaturas
Elevadas

Recomendações
para dias
de Temperaturas
Elevadas

 Beba água, mesmo sem sede. Evite bebidas açucaradas e alcoólicas;

 Coma frequentemente, prefira refeições leves, frutas e sopas frias;


 Use roupas frescas e largas, que cubram o corpo. Use chapéu de abas largas e protetor solar;

 Mantenha a casa fresca. Feche janelas e persianas durante o dia e abra as janelas e as portas à noite;

 Evite deslocções nas horas de maior calor;

 Procure locais frescos e à sombra;

 Coloque a medicação habitual no frigorífico;

 Em situações de **CALOR EXTREMO**: Não realize atividades ao ar livre, nas horas de maior calor.


Caso sinta tonturas, boca seca, fraqueza ou qualquer outro sintoma novo:





Ligue SNS24

808 24 24 24 ou 112

 Beba água, mesmo sem sede. Evite bebidas açucaradas e alcoólicas;

 Coma frequentemente, prefira refeições leves, frutas e sopas frias;


 Use roupas frescas e largas, que cubram o corpo. Use chapéu de abas largas e protetor solar;

 Mantenha a casa fresca. Feche janelas e persianas durante o dia e abra as janelas e as portas à noite;

 Evite deslocções nas horas de maior calor;

 Procure locais frescos e à sombra;

 Coloque a medicação habitual no frigorífico;

 Em situações de **CALOR EXTREMO**: Não realize atividades ao ar livre, nas horas de maior calor.

Caso sinta tonturas, boca seca, fraqueza ou qualquer outro sintoma novo:





Ligue SNS24

808 24 24 24 ou 112

 Beba água, mesmo sem sede. Evite bebidas açucaradas e alcoólicas;

 Coma frequentemente, prefira refeições leves, frutas e sopas frias;


 Use roupas frescas e largas, que cubram o corpo. Use chapéu de abas largas e protetor solar;

 Mantenha a casa fresca. Feche janelas e persianas durante o dia e abra as janelas e as portas à noite;

 Evite deslocções nas horas de maior calor;

 Procure locais frescos e à sombra;

 Coloque a medicação habitual no frigorífico;

 Em situações de **CALOR EXTREMO**: Não realize atividades ao ar livre, nas horas de maior calor.

Caso sinta tonturas, boca seca, fraqueza ou qualquer outro sintoma novo:



Ligue SNS24

808 24 24 24 ou 112