

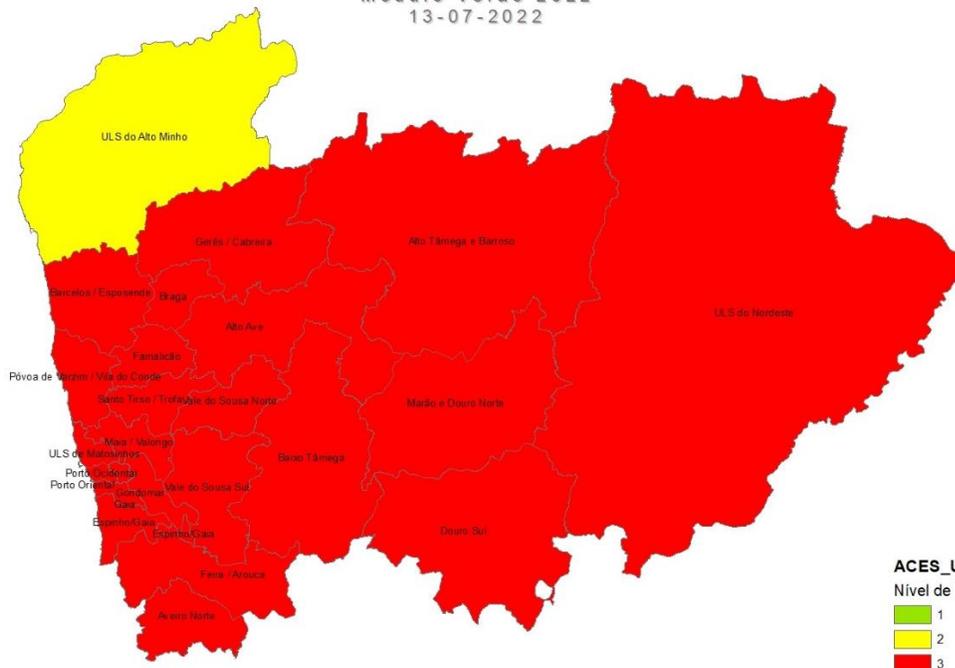


ATENÇÃO

Previsão de temperaturas elevadas nos próximos dias

Para o dia 13 de julho define-se o **nível de risco 3 (vermelho)**, devido às temperaturas elevadas verificadas nos últimos dias.

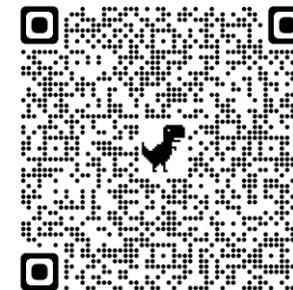
Plano de Contingência Regional Saúde Sazonal
Módulo Verão 2022
13-07-2022



ACES_ULS
Nível de Risco

- 1
- 2
- 3

Para mais informações, aceda ao site da DGS via QR code:



Ou ligue:

 **SNS 24** CENTRO DE CONTACTO
808 24 24 24



Elaborado por: Grupo do Trabalho do Plano de Contingência Específico de Saúde Sazonal do ACeS Tâmega III – Vale do Sousa Norte

Perguntas Frequentes

& Respostas



Q1: O que fazer se uma pessoa apresentar sinais de golpe de calor?

- Ligue para o número de emergência 112
- Se a pessoa não estiver consciente, não dê líquidos
- Leve a pessoa para um local fresco ou para uma sala com ar condicionado
- Aplique toalhas húmidas ou pulverizar água fria para arrefecer o seu corpo
- Areje o ambiente à sua volta com uma ventoinha ou mesmo com um abanador



Q2: O que fazer para evitar a inalação de fumo resultante dos incêndios florestais?

- Evite a exposição ao fumo, mantendo-se dentro de casa, com janelas e portas fechadas, em ambiente fresco
- Evite a utilização de fontes de combustão em casa (aparelhos a gás/lenha, tabaco, velas, etc.)
- Evite atividades no exterior
- Utilize máscara/respirador (N95) sempre que a exposição for inevitável
- Mantenha-se informado, hidratado e fresco
- Fique atento aos avisos da Autoridade de Saúde, do IPMA e da ANPC
- Mantenha a medicação habitual (se tiver doenças associadas, como asma e Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica – DPOC) e siga as indicações do médico perante eventual agravamento de queixas



ATENÇÃO

Previsão de temperaturas elevadas nos próximos dias

COVID-19

PROTEJA-SE, INDEPENDENTEMENTE DO CLIMA NO LOCAL ONDE VIVE, SEGUINDO AS MEDIDAS DE ETIQUETA RESPIRATÓRIA E LAVANDO AS MÃOS FREQUENTEMENTE

#SEJAMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA
SNS
DGS

Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 175/85, de 14 de março)

HIDRATAÇÃO

Em períodos de muito calor, beba água mesmo quando não tem sede.

REPÚBLICA PORTUGUESA
SNS
DGS
PLATAFORMA SAÚDE SAZONAL

PROTEJA-SE DO CALOR

MANTENHA-SE INFORMADO, HIDRATADO E FRESCO.

I • INFORMAÇÃO

- MANTENHA-SE INFORMADO SOBRE AS CONDIÇÕES DO TEMPO PARA ADOPTAR OS CUIDADOS NECESSÁRIOS
- CONSULTE O SÍTIO WWW.DGS.PT, ESTEJA ATENTO AOS MEIOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL E CASO SEJA NECESSÁRIO PROCURE O SEU MÉDICO OU UTILIZE A LINHA SAÚDE 24.

H • HIDRATAÇÃO

- BEBA ÁGUA MESMO QUANDO NÃO TEM SEDE.
- EVITE BEBIDAS ALCOÓLICAS E BEBIDAS COM MUITO AÇÚCAR.

A • ARREFECIMENTO

- UTILIZE AR CONDICIONADO SEMPRE QUE POSSÍVEL E MANTENHA-SE EM AMBIENTES FRESCOS PELO MENOS 2 A 3 HORAS POR DIA.
- EVITE A EXPOSIÇÃO DIRETA AO SOL, ESPECIALMENTE ENTRE AS 11 E AS 17 HORAS.

PARA MAIS INFORMAÇÕES LIGUE PARA A LINHA SAÚDE 24: 808 24 24 24. EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE PARA O 112.

GOVERNO DE PORTUGAL
MINISTÉRIO DA SAÚDE

DGS
Direção-Geral da Saúde

Saiba mais em www.dgs.pt



Elaborado por: Grupo do Trabalho do Plano de Contingência Específico de Saúde Sazonal do ACeS Tâmega III – Vale do Sousa Norte