

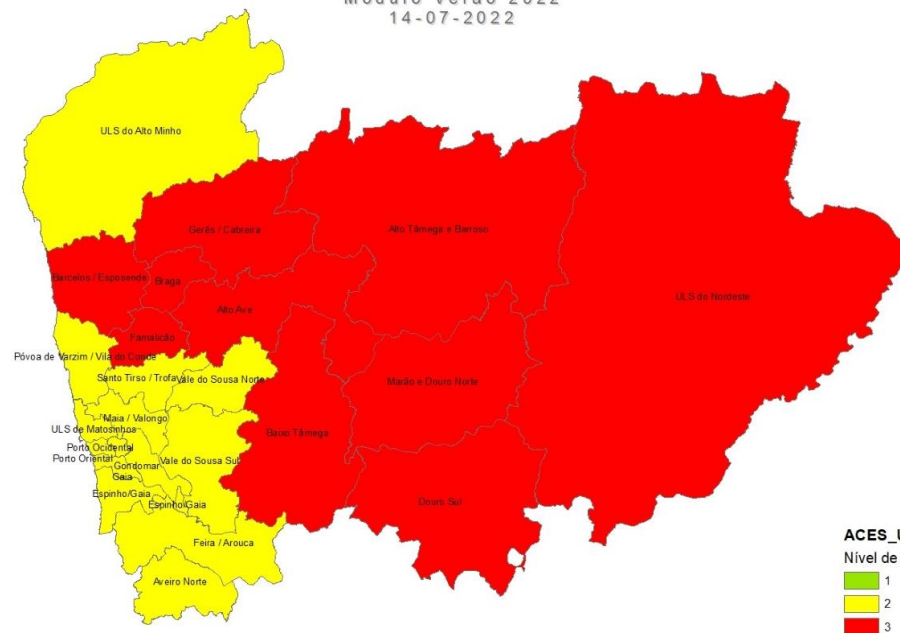


# ATENÇÃO

Previsão de temperaturas elevadas nos próximos dias

Para o dia 14 de julho define-se o **nível de risco 2 (amarelo)**, devido às temperaturas elevadas verificadas nos últimos dias.

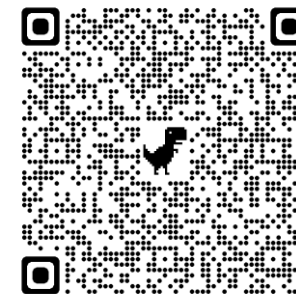
Plano de Contingência Regional Saúde Sazonal  
Módulo Verão 2022  
14-07-2022



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 devo fazer para evitar a desidratação?

- Beba água, mesmo quando não tem sede
- Evite bebidas alcoólicas e bebidas com muito açúcar
- Faça refeições frias, leves e coma mais vezes ao dia. Evite refeições muito quentes e muito condimentadas



## Q2: Quais as recomendações para quem pratica atividade física?

- Comece e termine a atividade física de forma lenta e gradual
- Opte pela manhã cedo ou pelo final do dia e evite horas de maior exposição solar, entre as 11h e as 17h
- Beba água frequentemente: antes, durante e no final da prática da atividade física. Se transpirar muito, opte por uma bebida com eletrólitos (bebidas para desportistas)
- Evite consumir líquidos com muito açúcar
- Realize atividade física com companhia
- Pare de imediato a atividade se sentir fraqueza ou sensação de desmaio

# Previsão de temperaturas

Paços de Ferreira, Lousada e Felgueiras



## Porto, Paços de Ferreira

13 Qua	14 Qui	15 Sex	16 Sáb	17 Dom	18 Seg	19 Ter	20 Qua	21 Qui
24° 39°	20° 37°	18° 33°	17° 33°	18° 31°	16° 27°	15° 26°	15° 30°	16° 32°
E	NW	W	W	W	SW	W	NW	NW
0%	0%	0%	0%	0%	20%	26%	2%	0%

## Porto, Lousada

13 Qua	14 Qui	15 Sex	16 Sáb	17 Dom	18 Seg	19 Ter	20 Qua	21 Qui
24° 38°	21° 39°	19° 34°	18° 33°	18° 32°	17° 28°	16° 27°	15° 30°	16° 32°
E	NW	W	W	W	SW	W	NW	NW
0%	0%	0%	0%	0%	20%	24%	2%	0%

## Porto, Felgueiras

13 Qua	14 Qui	15 Sex	16 Sáb	17 Dom	18 Seg	19 Ter	20 Qua	21 Qui
24° 38°	21° 39°	19° 35°	18° 34°	18° 32°	17° 29°	16° 27°	15° 31°	16° 33°
E	E	W	W	W	SW	W	NW	NW
0%	0%	0%	0%	0%	19%	28%	2%	0%

[www.ipma.pt](http://www.ipma.pt)



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



# 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!



### BEBE 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.

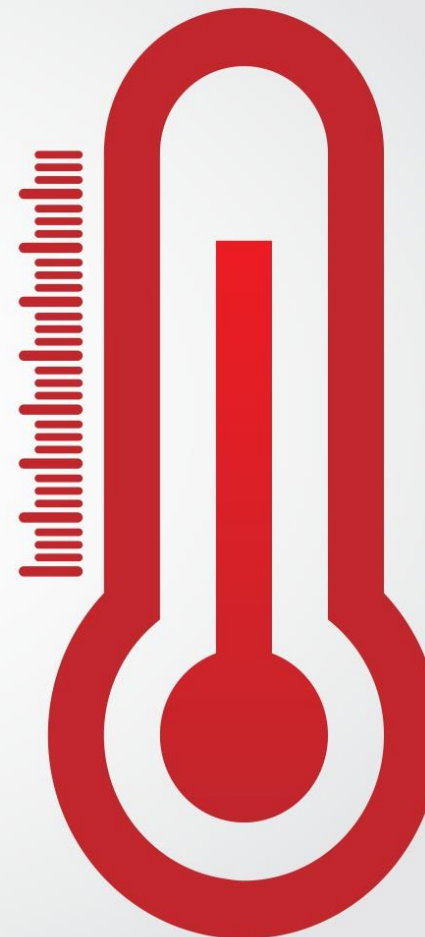


### EM CASA

- 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



Para mais informações contacte:  
LINHA SAÚDE 24 - 808 24 24 24  
DGS WWW.DGS.PT



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