

## Recomendações para dias de calor

No verão, época de excelência para os dias de sol, é importante estar atento e cumprir com algumas recomendações, evitando-se assim complicações de saúde (estados de desidratação ou ao agravamento de doenças crónicas).

Para fazer face ao calor, não esqueça as seguintes orientações da Direção Geral de Saúde (DGS):

- Mantenha-se hidratado, ingerindo frequentemente líquidos ao longo do dia sem adição de açúcares (água, águas aromatizadas, chás e infusões frias e sumos de hortofrutícolas naturais);
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas e açucaradas, uma vez que contribuem para estados de desidratação;
- Permaneça em ambientes frescos e arejados, pelo menos nas horas de maior calor;
- Evite a exposição solar direta, principalmente entre as 11 e as 17 horas e utilize protetor solar com fator  $\geq 30$ , renovando a sua aplicação de 2 em 2 horas;
- Utilize roupas soltas e frescas que cubram a maior parte do corpo, chapéu e óculos de sol com proteção contra a radiação UV;
- Evite realizar esforços físicos nas horas de maior calor, optando pela prática de atividade física pela manhã ou pelo fim do dia, quando as temperaturas estão mais baixas;
- Merecem especial atenção e cuidado os doentes crónicos, crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida, uma vez que são particularmente vulneráveis ao tempo quente;
- Esteja atento a eventuais sintomas de desidratação, como náuseas, dores de cabeça, tonturas, boca e pele secas e confusão ou perda de consciência. Em caso de emergência, ligue 112.

Consulte mais recomendações da DGS para o [tempo de calor](#), informe-se ainda na [área do calor](#) ou em [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt).

Disfrute do verão com precaução!

NOVO  
CORONAVÍRUS  
**COVID-19**

# ESTE VERÃO NÃO FACILITE CUMPRA AS REGRAS DA DGS

ALTA PROTEÇÃO  
**COVID-19**

**DISTANCIAMENTO  
FÍSICO**

**HIGIENE  
DAS MÃOS**

**ESPIRRAR E TOSSIR  
PARA O ANTEBRAÇO**

**USO DE MÁSCARA  
EM ESPAÇOS FECHADOS**

MANTENHA-SE INFORMADO  
[COVID19.MIN-SAUDE.PT](https://www.covid19.min-saude.pt)

**#UMCONSELHODADGS  
#ESTAMOSON  
#NAOFACILITE**



não paramos  
**ESTAMOS ON**  
saiba mais em [ePortugal.gov.pt](https://ePortugal.gov.pt)

# COVID-19



## CALOR

COMO SE PROTEGER



### EXPOSIÇÃO SOLAR



Evite estar ao sol, entre as 11h e as 17h



Aplique protetor solar com fator  $\geq 30$  a cada 2 horas



### HIDRATAÇÃO



Beber água, mesmo sem sede



Evite bebidas alcoólicas



### AMBIENTES FRESCOS



Procure locais à sombra e climatizados



Utilize roupas frescas, que cubram o corpo

## HEAT

HOW TO PROTECT YOURSELF



### SOLAR EXPOSURE

Avoid direct sunlight between 11am and 5pm

Apply sunscreen (SPF  $\geq 30$ ) every 2 hours

### HYDRATION

Drink water, even if you're not thirsty

Avoid alcoholic drinks

### COOL SETTINGS

Seek shaded areas and places with air-conditioning

Use lightweight clothing, protecting the entire body

## CHALEUR

COMMENT SE PROTÉGER



### EXPOSITION SOLAIRE

Évitez l'exposition entre 11h et 17h

Appliquez de la crème solaire (écran SPF  $\geq 30$ ) toutes les 2 heures

### HYDRATATION

Boire de l'eau, même si vous n'avez pas soif

Évitez la consommation de boissons alcoolisées

### ENDROITS FRAIS

Favorisez les zones à l'ombre et les espaces climatisés

Portez des vêtements légers qui couvrent tout le corps



### ATENÇÃO

Mantenha distanciamento físico

### ATTENTION

Maintain physical distancing

### ATTENTION

Maintenez une distance physique