



# ALERTA

## TEMPERATURAS ELEVADAS



Já há alguns dias que estamos com temperaturas elevadas especialmente da máxima sendo que hoje teremos um alerta vermelho em consequência da temperatura que se prevê de 40º para a maioria dos nossos concelhos (Mação e Ourém mantém o nível amarelo).

Face a esta situação, vimos relembrar para a necessidade de adopção de medidas preventivas dos efeitos do calor dado uma vez que, devido à Pandemia de COVID 19, será muito difícil retirar as pessoas mais vulneráveis para outros locais dado que haverá maior risco de contágio desta doença.

É assim necessário não esquecer que as pessoas mais susceptíveis (os idosos que padecem de doença crónica e as crianças) devem ser afastadas do calor, permanecendo em lugares frescos durante o período mais crítico (entre as 11 e as 17 horas) e termos presente a importância de lhes assegurarmos um consumo adequado de líquidos, para evitar a desidratação. Entrar contacto com os familiares idosos, várias vezes por dia, para saber o seu estado de saúde é uma das medidas que recomendamos.

Dado que os dias de maior calor vão ocorrer sexta-feira e durante o fim-de-semana, relembramos a importância da utilização de cremes protectores sempre que há exposição solar e evitar frequentar a praia entre as 11 e as 17 horas.

Cartazes informativos:

[Comunicado DGS - Temperaturas elevadas](#)

[Prevenção dos Efeitos de Calor - Grupo Vulneráveis](#)

[Recomendações para Instituições](#)

[Recomendações para Idosos](#)