



A Direcção-Geral da Saúde (DGS) recomendou esta sexta-feira-feira, dia 15 de Julho, à população que tome medidas de protecção contra o calor, face à previsão de temperaturas muito elevadas.

Numa informação colocada no "site", a DGS recorda que a exposição ao calor intenso pode ter efeitos negativos na saúde, como a desidratação e outras complicações que podem ser evitadas e que "a reacção de cada pessoa à temperatura e os seus efeitos na saúde podem ser diferentes".

Para proteger a saúde, a DGS recomenda que, durante os dias mais quentes, a população se mantenha hidratada, se proteja do calor, mantenha a casa fresca e fique em contacto e atento aos outros.

Recomenda ainda especial atenção, entre outros grupos, aos doentes crónicos, crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida e aconselha a população a evitar zonas de poluição elevada, lembrando que "as temperaturas elevadas e a poluição do ar estão muitas vezes associadas".

"Sempre que trabalhar ou tiver alguma actividade no exterior faça-o acompanhado porque em situações de calor extremo poderá ficar confuso ou perder a consciência", alerta ainda a DGS.

Para manter a hidratação, a DGS recomenda que se beba água mesmo quando não se tem sede, que se evite bebidas alcoólicas e bebidas com muito açúcar e que se faça refeições frias e leves, comendo mais vezes ao dia e evitando refeições muito quentes e muito condimentadas.

Aconselha ainda a que se evite a exposição directa ao sol, especialmente entre as 11.00 e as 17.00 horas, e as actividades físicas no exterior, principalmente nos horários mais quentes.

No exterior, recomenda à população que procure locais à sombra e frescos, use roupas leves, claras e soltas, chapéu e óculos com protecção contra a radiação UVA e UVB.

Aconselha ainda o uso de protector solar com índice de protecção igual ou maior do que 30

sempre que se estiver ao ar livre, renovando a aplicação a cada duas horas.

Para evitar que as casas aqueçam demasiado, a DGS recomenda que, nos horários de maior calor, se corram as persianas ou portadas e, ao entardecer, quando a temperatura exterior for mais baixa do que a interior, se deixe que o ar circular pela casa.