

No âmbito do Plano de Contingência Saúde Sazonal - Módulo Verão 2021, e atendendo ao aviso de **subida de temperatura nos próximos dias, com elevação das temperaturas extremas (máximas e mínimas)**, solicitamos a V. Ex^a apoio na divulgação e implementação de medidas que minimizem os efeitos negativos do calor na população em geral e dos grupos vulneráveis ao calor em particular (idosos, doentes crónicos, acamados, crianças, pessoas que vivem só e pessoas que exercem atividades ao ar livre), bem como para se acionarem as medidas necessárias em eventuais situações de emergência.

Deste modo aconselha-se:

- **Hidratação oral frequente** - planificar horários para oferecer água em intervalos regulares, identificando sobretudo as pessoas que não possuem autonomia suficiente para ingerir líquidos ou mobilizar-se para uma sala mais fresca, oferecendo líquidos com frequência (água e sumos naturais sem açúcar);
- **Elaborar ementas com elevado teor de água e ricas em sais minerais** (frutas, legumes crus, sopa e pão). As refeições devem ser fracionadas ao longo do dia;
- **Reforço das medidas de segurança e higiene alimentar**, nomeadamente no que diz respeito à conservação de alimentos a temperaturas seguras;
- **Permanecer em locais mais frescos, pelo menos 2 a 3 horas por dia;**
- **Evitar a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e as 17 horas;**
- **Conforto térmico** – seja através da climatização, seja mediante o arrefecimento noturno dos edifícios;
No presente contexto da pandemia de COVID-19/SARS-CoV-2 é desaconselhado o uso de ventoinhas, pelo perigo de aerossolização. Os sistemas AVAC deverão estar devidamente mantidos e prevenir a recirculação de ar, mediante a tiragem frequente (entrada) de ar fresco do exterior
([orientação nº 33/2020 da DGS](#)).
- **Usar vestuário adequado** (peças de roupa leves, de preferência de algodão, e de cor clara, uma vez que estas refletem o calor e a luz solar e ajudam o corpo a manter as temperaturas normais);
- No exterior usar chapéu;
- Utilizar apenas água da rede pública ou engarrafada;
- **Monitorização frequente de sintomas**, nomeadamente dores de cabeça; sensação de fadiga, fraqueza, vertigens, indisposição, desorientação, alterações do estado de consciência;
- **Reforço das medidas preventivas da infeção por SARS-CoV-2/COVID-19;**
- Utilizar a **linha SNS 24 (808 24 24 24)** para aconselhamento e eventual encaminhamento para os serviços de saúde.

A direção Geral da Saúde disponibiliza informação que poderá ser consultada acedendo ao [microsítio da DGS do Plano de Saúde Sazonal](#).