

Cuidados com o calor

Alimentação



- Beber mais água e sumos
- Evitar bebidas alcoólicas, com gás ou com açúcar
- Oferecer água a idosos, crianças e doentes
- Refeições leves e mais frequentes
- Consultar o médico caso faça dietas com pouco sal ou com restrições de líquidos

Corpo



- Roupa leve
- Evitar esforço físico
- Viajar de carro em horas de menor calor
- Animais e pessoas não devem permanecer no carro ao sol
- Passar parte do dia em ambientes com ar condicionado
- Duche de água tépida ou fria nos períodos de maior calor

Em casa



- Manter o ar circulante
- Correr persianas ou portadas
- Menos roupa de cama

Na praia



- Óculos de sol
- Protector solar
- Evitar exposição solar entre as 11h e as 17h
- Idosos e bebés pequenos não devem expor-se ao sol

Linha Saúde 24: 808 24 24 24