

Nos próximos dias, a temperatura do ar no Médio Tejo será muito elevada. Se é familiar ou cuidador de idosos, em especial se forem doentes crónicos ou acamados, tenha em atenção o seguinte:

Os Idosos devem:

- Ingerir líquidos frescos com frequência, em especial água e sumos naturais de fruta (evitar bebidas com açúcar e alcoólicas);
- Beber pelo menos 1,5 litros de água por dia, em intervalos regulares;
- Fazer refeições mais frequentes (5-6 por dia), leves e pouco condimentadas;
- Vestir roupa leve, larga e fresca, adequada ao Verão;
- Evitar fazer atividades físicas, saídas ou exporem-se ao sol nas horas de maior calor, isto é, entre as 11 horas e as 17 horas;
- Usar menos roupa na cama;
- Pulverizar com água a face e todas as partes descobertas do corpo (podem usar um nebulizador de água).

Esteja atento a SINAIS DE ALERTA - Modificação do comportamento habitual, grande fraqueza e/ou fadiga, dificuldade recente em se mobilizar, tonturas, vertigens, perturbações da consciência, convulsões, náuseas, vômitos, diarreia, câibras musculares, temperatura corporal elevada, sede e dores de cabeça

Caso tenha dúvidas ou precise de esclarecimentos adicionais, contacte o Médico de Família ou o Serviço Saúde 24 – 808 24 24 24

Mantenha o local onde os Idosos se encontram o mais fresco possível:

- Durante o dia, feche as janelas e as persianas (ou portadas), enquanto a temperatura exterior for superior à interior, para não entrar ar quente;
- Ao entardecer, quando a temperatura exterior for inferior à interior, abra as janelas provocando correntes de ar para arrefecer a habitação;
- Se possível, à hora de maior calor, lance água nos terraços, varandins, telhados e outras superfícies envolventes da habitação;
- Escolha a divisão mais fresca para a permanência dos Idosos durante a hora de maior calor;
- Se nas divisões da casa onde permanecem pessoas idosas a temperatura ambiente for superior a 25º, use ventoinhas para facilitar o arrefecimento;
- Se houver sistema de climatização (ar condicionado), mantenha a temperatura ambiente agradável, não superior aos 25º centígrados.