

## **Aviso – Temperaturas elevadas para os próximos dias**

De acordo com o Instituto Português do Mar e da Atmosfera prevê-se um aumento significativo das temperaturas para os próximos dias.

Assim, a Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (ARSLVT) e a Direção-Geral da Saúde recomendam a adoção de medidas gerais de prevenção destinadas à população em geral e medidas específicas, para pessoas mais vulneráveis aos efeitos do calor, nomeadamente:

- Crianças nos primeiros anos de vida;
- Pessoas com 65 ou mais anos;
- Portadores de doenças crónicas;
- Pessoas que desenvolvam atividade no exterior
- Pessoas isoladas.

Para se proteger dos efeitos negativos do calor intenso tenha em atenção as seguintes recomendações:

- Mantenha-se protegido do calor;
- Mantenha-se hidratado, beba água;
- Mantenha a casa fresca;
- Mantenha-se em contacto e atento aos outros

Informe-se [aqui](#)

***Proteja-se, pela sua Saúde!***

Lisboa, 22 de julho de 2016

**Para mais informações contactar:**

**Assessoria de Comunicação**

Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo | Av.ª dos Estados Unidos da América, 77 / 1749-096

Lisboa – Portugal | Telemóvel: 965138945 /926336065 | Mail: [comunicacao@arslvt.min-saude.pt](mailto:comunicacao@arslvt.min-saude.pt)

Internet: [www.arslvt.min-saude.pt](http://www.arslvt.min-saude.pt)