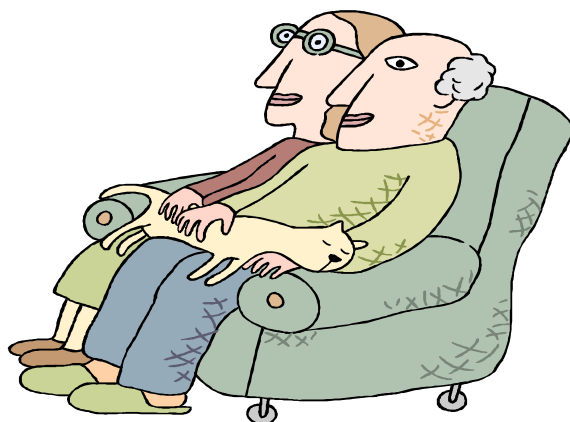


# CALOR e IDOSOS

Durante os meses de Verão as temperaturas podem subir para níveis muito elevados - as chamadas **Ondas de Calor**.

Os idosos, são especialmente sensíveis aos efeitos do calor, pelo que deverão ser tidos alguns cuidados.



**É importante lembrar aos idosos e/ou cuidadores habituais as medidas de prevenção a adotar em casa e na rua:**

- Procurar manter-se dentro de casa ou em locais fresco
- Se precisar de se deslocar para edifícios sem ar condicionado ou onde possam existir aglomerados de pessoas deve fazê-lo idealmente fora das horas de maior calor, de preferência de manhã ou ao fim da tarde e proteja-se usando um chapéu ou um lenço
- Evitar estar de pé durante muito tempo, especialmente em filas e ao sol
- Evitar fazer exercício físico ou outras actividades que exijam muito esforço
- Aplicar um protetor solar adequado ao tipo de pele
- Em casa manter as janelas e persianas fechadas, em especial nas fachadas expostas ao sol
- Promover o arejamento das divisões da habitação nas horas de menor calor
- Reduzir a roupa da cama ao mínimo
- Ingerir água ou sumos de fruta natural com regularidade, mesmo que não sinta sede
- Vestir roupas leves de algodão e de cores claras. As cores escuras absorvem maior quantidade de calor. Evite usar vestuário com fibras sintéticas ou lã
- Refrescar-se tomando um pequeno duche de água tépida ou humidificando a pele. Se o seu corpo estiver muito quente não deve tomar banho com água muito fria
- Em situação de onda de calor acompanhar a informação divulgada pelos meios de comunicação social ou outros
- Manter pelo menos um contacto diário ou telefónico com familiares ou amigos

## Adequar a alimentação

- ✓ **Ingerir pequenas quantidades de alimentos de cada vez e várias vezes ao dia.**
- ✓ **Refeições ligeiras, sopas frias ou tépidas, saladas, grelhados, comidas com pouca gordura e pouco condimentadas**

**Para mais informações contacte a Linha Saúde 24 através - 808 24 24 24 ou visite o *site* da Direcção-Geral de Saúde - [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)**