

# Calor

## 6 Conselhos para proteger a saúde



**Beba líquidos com frequência. Ofereça água e sumos de fruta natural às crianças e idosos**



**Evite sair nas horas de maior calor e evite praticar esforços físicos intensos**



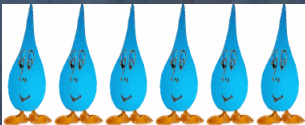
**Mantenha a sua habitação fresca: feche as janelas e persianas durante o dia e abra-as durante a noite**



**Use roupa fresca e de cor clara**



**Em dias de calor intenso permaneça 2 a 3 horas por dia num lugar fresco ou climatizado (centros comerciais, igrejas, bibliotecas, cinemas,...)**



**Contacte com regularidade os idosos e as pessoas que vivem isoladas (em especial os doentes crónicos e acamados)**

**Para mais informações contacte:**

A equipa do Serviço de Saúde Pública do seu Centro de Saúde ou Centro de Atendimento do Serviço Nacional de Saúde "SAÚDE 24":  
telefone **808 24 24 24** (custo de chamada local)  
Aceda ao sítio da Direcção-Geral da Saúde em [www.dgsaude.pt](http://www.dgsaude.pt)