

## Boletim Informativo PCESS - Módulo Verão

De acordo com o Instituto Português do Mar e da Atmosfera prevê-se aumento significativo da temperatura a partir de 1 de Agosto.

**Para 2 e 3 de Agosto, nesta região, preveem-se temperaturas máximas de 35°C e as temperaturas mínimas poderão ser superiores a 20°C . Esta situação de tempo muito quente e seco deverá persistir pelo menos até 5 de agosto.**

Assim, a Direção-Geral da Saúde recomenda a adoção de medidas gerais de prevenção dos efeitos negativos do calor intenso:

- Procurar ambientes frescos (de preferência climatizados);
- Evitar o calor dentro das habitações (correr as persianas ou portadas, refrescar a habitação, evitar ligar fornos);
- Beber água ou sumos de fruta natural sem açúcar e evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Evitar a exposição direta ao sol, sobretudo entre as 11h e as 17h;
- Usar roupa solta (algodão) que cubra a maior parte do corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol;
- Utilizar protetor solar com fator de proteção solar superior a 30 e renovar a sua aplicação de 2/2h;
- Crianças com menos de 6 meses não devem ser sujeitas a exposição solar;
- Evitar a exposição solar direta de crianças com menos de 3 anos (usar roupa e protetor solar com fator de proteção maior que 50);
- Evite viajar de carro nas horas de maior calor e evitar atividades que exijam grandes esforços físicos;
- Dar especial atenção a crianças, idosos, doentes crónicos, grávidas, pessoas com mobilidade reduzida, pessoas isoladas e trabalhadores com atividade no exterior.

**Para mais informações consulte a área dedicada aos Efeitos do Calor na Saúde ou ligue para a Saúde 24 (808 24 24 24).**



# Boletim Informativo PCETEA - módulo calor

Temperaturas previstas para os próximos dias nos concelhos de Felgueiras, Lousada e Paços de Ferreira

( [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt) )

Porto, Felgueiras				
14 Sex	15 Sáb	16 Dom	17 Seg	18 Ter
15° 33°	19° 35°	19° 35°	16° 30°	15° 25°
E	E	E	W	SW
0%	0%	0%	0%	14%

Porto, Lousada				
14 Sex	15 Sáb	16 Dom	17 Seg	18 Ter
15° 34°	18° 36°	19° 35°	15° 29°	15° 26°
E	E	E	W	SW
0%	0%	0%	0%	7%

Porto, Paços de Ferreira				
14 Sex	15 Sáb	16 Dom	17 Seg	18 Ter
14° 32°	17° 35°	17° 34°	14° 27°	14° 24°
NW	E	E	SW	SW
0%	0%	0%	0%	6%

