



## **Este verão, proteja-se do calor !**

**Se tem 65 ans e mais ou sofre de uma doença crônica\*,  
é preciso de se proteger do calor durante os dias de  
canícula :**

- Identificar uma pessoa para contatar em caso de problema.
- Vigiar a temperatura e o ar ambient em casa com a ajuda de um termômetro, sobretudo quando a temperatura chega ou excede de 30 C o 86 F e não baixa durante a noite.
- Utilisar um climatizador para refrescar o seu apartamento ou passar algumas horas num lugar climatizado, por exemplo um centro comercial ou um cinema.
- Beber muita agua mesmo se não tem sede, ou as quantidades indicadas pelo médico.
- Evitar as bebidas seguintes, pois elas desidratam : alcoólicas, com muita cafeína (café, chà, colas), ou muito açucaradas.
- Tomar uma ducha ou um banho fresco quantas vêzes seja necessário.
- Evitar as actividades que necessitarem muito esforço.
- Proteger-se do sol usando roupas ligeiras, de côres claras e um chapéu.

**Em caso de mal-estar, de tonturas, de cansaço, de dores de cabeça, de dificuldades para respirar, de dores no peito ou de pernas inchadas, comunicar com Info-Santé ou com o seu médico.**

**En caso de urgência, telefonar ao 911.**

\* Por exemplo : doenças cardiovasculares, cérebrosvasculares, respiratorias, renais ou neurológicas, assim como o diabete ou problemas mentais.