

**ANTES**

- Verifique o estado do ar condicionado ou outros meios de arrefecimento.
- Verifique o estado dos estores e janelas.
- Vede os espaços à volta das portas, janelas e outras aberturas com fitas de calafetagem ou outros materiais, para evitar a entrada de calor.
- Normalmente durante uma vaga de calor o risco de incêndio florestal aumenta pelo que recomendamos a consulta deste tema no nosso site: [\(link\)](#)

DURANTE**No interior:**

- Feche os estores e/ou as cortinas das janelas de casa nos horários mais quentes do dia.
- Abra as janelas à noite para refrescar a casa.
- Use ventoinhas e ar condicionado, se possível.
- Procure evitar a utilização de forno ou outros aparelhos que aqueçam a casa.
- Use lençóis de algodão em vez de materiais sintéticos, porque são não respiráveis.
- Se a temperatura for demasiado elevada, deve procurar um local mais fresco no exterior.

No exterior:

- Procure um local mais fresco onde possa permanecer durante o pico do calor.
- Em alternativa, procure espaços dotados de meios de climatização, por exemplo, numa estação de metro ou centros comerciais.

APÓS

- No final da onda de calor realize uma inspeção aos equipamentos e elementos construtivos.
- No final da época quente, recomenda-se que realize uma revisão aos pontos mais frágeis da habitação garantindo a sua manutenção e a preparação para os dias mais frios.

ANTES

- Realize uma inspeção ao veículo, para assegurar o bom funcionamento dos componentes críticos, como bateria, pneus e ar condicionado.
- Mantenha a pressão dos pneus controlada nos níveis corretos, sabendo que as altas temperaturas provocam o aumento da pressão e a probabilidade de rebentarem.
- Evite deixar objetos no interior que possam estragar-se com o calor, bem como medicamentos, protetor solar ou bens perecíveis.

DURANTE

- Mantenha o habitáculo do veículo fresco, ligando o ar condicionado ou ventilando com as janelas abertas – se optar por ligar o ar condicionado, aguarde 1 minuto após ter colocado o motor do carro a trabalhar.
- Tenha atenção ao sinal de temperatura do motor do veículo. Em caso de sobreaquecimento, encoste e desligue o motor, para permitir o arrefecimento. Se o sinal persistir, chame a assistência em viagem.
- Assegure-se de que quando estacionar nunca ficam dentro do veículo crianças, animais e/ou adultos vulneráveis.
- Procure estacionar em locais interiores ou à sombra.

APÓS

- No final da onda de calor realize uma inspeção aos componentes mais críticos do veículo.
- No final da época quente, recomenda-se que realize uma revisão ao veículo garantindo a sua manutenção e a preparação para os dias mais frios.



ANTES

- Recolha os seus animais para um local mais fresco e protegido do sol. Os animais de companhia, recolha-os no interior da habitação, sempre que possível.
- Aproveitane alimentação, água potável e medicamentos, se necessário.
- Prepare o contacto de um veterinário e associações que possam prestar auxílio, em caso de necessidade.

DURANTE

Procure a ajuda de um médico veterinário, sempre que detetar algum sinal estranho nos seus comportamentos.

No interior:

- Mantenha os seus animais de companhia junto de si no interior da habitação, num local mais fresco.
- Mantenha os cuidados prestados habitualmente (alimentação, água e medicação).
- Privilegie alimentos húmidos.

No exterior:

- Garanta que os animais permanecem em segurança, refrescados e/ou num local mais fresco. São mais suscetíveis ao calor porque não suam como os humanos.
- Mantenha-os devidamente tratados, alimentados e reforçando a água fresca disponível.
- Evite passear os animais nas horas de maior calor. Quando for passear leve água consigo e dê-lhes de beber frequentemente.

APÓS

- Mantenha uma vigilância regular para assegurar que os seus animais estão bem de saúde.
- Procure a ajuda de um médico veterinário sempre que detetar algum sinal estranho nos seus comportamentos.



ANTES

- Vigie o seu estado geral de saúde e prepare-se para a onda de calor intenso.
- Mantenha atenção às notícias e indicações das autoridades competentes.
- Se tomar medicação, aprovisione unidades adicionais.
- Aprovisione água engarrafada adicional.
- Identifique os locais mais frescos e seguros, quer de interior quer de exterior, para onde possa deslocar-se e proteger-se do calor.

APÓS

- Se sentir alguma complicação de saúde, como pulsação acelerada ou fraca, desmaios ou fraqueza, náuseas e vômitos ou febre, ligue para o **SNS 24** e aconselhe-se.
- Em caso de emergência, ligue para o **INEM**.

DURANTE

- Mantenha atenção às notícias e indicações das autoridades competentes.
- Se sentir alguma complicação de saúde, como pulsação acelerada ou fraca, desmaios ou fraqueza, náuseas e vômitos ou febre, ligue para o **SNS 24 (808 24 24 24)** e aconselhe-se.
- Em caso de emergência, ligue para o **INEM**.
- Hidrate-se regularmente, evitando bebidas alcoólicas, bebidas quentes, bebidas com cafeína ou/e bebidas ricas em açúcar.
- Faça várias refeições leves ao longo do dia, dando preferência a alimentos com elevado teor de água (por exemplo, sopas, fruta e sumos naturais).
- Dê atenção especial aos grupos mais vulneráveis, como crianças, doentes, idosos e animais.
- Contacte com familiares e amigos para perceber se necessitam de apoio.

No interior:

- Procure ambientes frescos e arejados.
- Tome duches de água tépida nos períodos de maior calor.
- Evite mudanças bruscas de temperatura.
- Diminua os esforços físicos e realize pausas frequentes.

No exterior:

- Evite exposição direta ao sol nas horas de maior calor, nomeadamente no intervalo 11-17 horas.
- Aplique protetor solar com fator 30+ de 2/2 horas.
- Use roupas leves, soltas e de cor clara, preferencialmente de algodão, e utilize chapéu e óculos de sol.
- Evite atividades que exijam grandes esforços físicos, como desporto ou atividades de lazer no exterior.
- Se tiver que desenvolver alguma atividade, assegure-se de que existem outras pessoas por perto, que possam socorrer em caso de necessidade.
- Pare de imediato com todas as atividades, se sentir fraqueza ou sensação de desmaio.
- Não permaneça dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol.

