



AVISO

“COMUNICADO À COMUNIDADE | ALERTA CALOR EXTREMO

REFORÇO DA VIGILÂNCIA E APOIO AOS GRUPOS VULNERÁVEIS PERANTE A SUBIDA DE TEMPERATURA

No âmbito do **Plano de Contingência para a Resposta Sazonal em Saúde da ULS Gaia e Espinho**, e considerando as previsões de **temperaturas elevadas nos próximos dias**, alertamos para **riscos acrescidos para a saúde da população mais vulnerável**.

O Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge prevê, para a região Norte, **níveis de excesso de mortalidade superiores aos máximos históricos registados**, o que exige **vigilância ativa e atuação concertada** de todos os parceiros locais.

Grupos especialmente vulneráveis:

- Pessoas idosas, sobretudo com mais de 75 anos e/ou isoladas;
- Pessoas com doenças crónicas graves ou descompensadas;
- Pessoas com mobilidade reduzida ou dependência funcional;
- Crianças pequenas;
- Pessoas em situação de sem-abrigo ou habitação precária;
- Pessoas com défices cognitivos, perturbações mentais ou consumo de álcool;
- Trabalhadores em ambientes de calor intenso.

Medidas essenciais de proteção:

- Garantir hidratação frequente;
- Promover ambientes frescos e ventilados;
- Evitar exposição solar nas horas de maior calor;
- Assegurar apoio social e vigilância a quem vive sozinho ou em condições precárias.

ESTAMOS CERTOS DE QUE, COM O ENVOLVIMENTO DE TODOS, CONSEGUIREMOS REDUZIR O IMPACTO DO CALOR EXTREMO NA SAÚDE DA NOSSA COMUNIDADE.”