



Canícula : Cuidado!

Quando fizer muito calor:

- Permaneça algumas horas por dia em ambiente fresco.
- Tome muita água, não espere ter sede.
- Reduza esforços físicos.

Quando faz muito calor, o estado de saúde das pessoas idosas pode fragilizar-se, por isso é aconselhável :

- Permanecer algumas horas por dia em um ambiente fresco ou com ar-condicionado.
- Beber muita água sem esperar ter sede, ou conforme a quantidade recomendada pelo médico.
- Reduzir esforços físicos.
- Dar notícias ao seu círculo de amigos ou conhecidos.
- Tomar banho de chuveiro ou de banheira sempre que for necessário, ou refrescar-se com uma toalha úmida.

Em caso de mal-estar, fale com um médico ou informe-se pela linha de *Info-Santé*, ligando para o 811.

Em caso de urgência, disque 911.