



**que fazer**  
em caso de

**ondas de calor**

# Em caso de ondas de calor



## Em viagem:

- Viaje de preferência a horas de menos calor ou à noite.
- Quando viajar de automóvel, faça-o por períodos curtos. Se tiver de fazer grandes viagens, leve consigo água ou outros líquidos não alcoólicos em quantidades suficiente.
- Proteja os passageiros do sol cobrindo as janelas com telas apropriadas que não dificultem ou prejudiquem a condução.
- Nunca viaje com as janelas fechadas a não ser que o seu carro tenha ar condicionado.
- Se viajar com bebés, tenha em atenção que o leite é sua refeição normal e que no intervalo entre mamadas devem beber bastante água.
- Tenha atenção aos idosos que viajam consigo. Não devem vestir de negro nem roupas de fibra sintética e devem, também beber um suplemento de águas.
- As refeições devem ser ligeiras, sopas frias ou têpidas, saladas, grelhados, comidas com pouca gordura e poucos condimentos, acompanhadas, de preferência, com água e, se não for diabético, sumos de frutas.
- Coma poucas quantidades de cada vez e muitas vezes ao dia.