

PROTEÇÃO DOS RAIOS ULTRAVIOLETA



PRINCIPAIS CUIDADOS A TER



11 e 12

EXTREMO - PERIGO!

Evitar o mais possível a exposição ao Sol.

8, 9 e 10

MUITO ELEVADO - CUIDADO!

Evitar a exposição das crianças ao Sol. Utilizar óculos de Sol com filtro UV, chapéu, vestuário adequado, guarda-sol e protector solar.

6 e 7

ELEVADO - ATENÇÃO!

Utilizar óculos de Sol com filtro UV, chapéu, vestuário adequado, guarda-sol e protetor solar.

3, 4 e 5

MODERADO - NÃO ESQUECER!

Utilizar óculos de Sol com filtro UV e protetor solar.

1 e 2

BAIXO

Não é necessária proteção.

Fonte: IPMA, adaptado



A SUA SAÚDE AGRADECE

PARA MAIS INFORMAÇÕES LIGUE SNS 24: 808 24 24 24
EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE 112



CALOR

COMO SE PROTEGER



HEAT

HOW TO PREVENT



CALOR

COMO PREVENIR



EXPOSIÇÃO SOLAR



Evite estar ao sol, entre as 11h e as 17h



Aplicar protetor solar com fator ≥ 30 a cada 2 horas



HIDRATAÇÃO



Beber água, mesmo sem sede



Evite bebidas alcoólicas



AMBIENTES FRESCOS



Procure locais à sombra e climatizados



Utilize roupas frescas, que cubram o corpo



ATENÇÃO



SUN EXPOSURE

Avoid being in the sun between 11am and 5pm

Apply sunscreen (SPF ≥ 30) every 2 hours

HYDRATION

Drink water even if you're not thirsty

Avoid alcoholic beverages

COOL ENVIRONMENTS

Look for shaded and air-conditioned places

Wear cool clothes that cover your body

ATTENTION

EXPOSICIÓN AL SOL

Evite estar al sol entre las 11 a. m. y las 5 p. m.

Aplicar protector solar superior a 30 cada 2 horas

HIDRATACIÓN

Beba agua aunque no tenga sed

Evite las bebidas alcohólicas

AMBIENTES FRESCOS

Busque sitios a la sombra y con aire acondicionado

Use ropa fresca que cubra todo el cuerpo

ATENCIÓN

ACONSELHAMENTO

COUNSELING

INFORMACIÓN

808 24 24 24

EMERGÊNCIAS

EMERGENCIAS

EMERGENCIAS

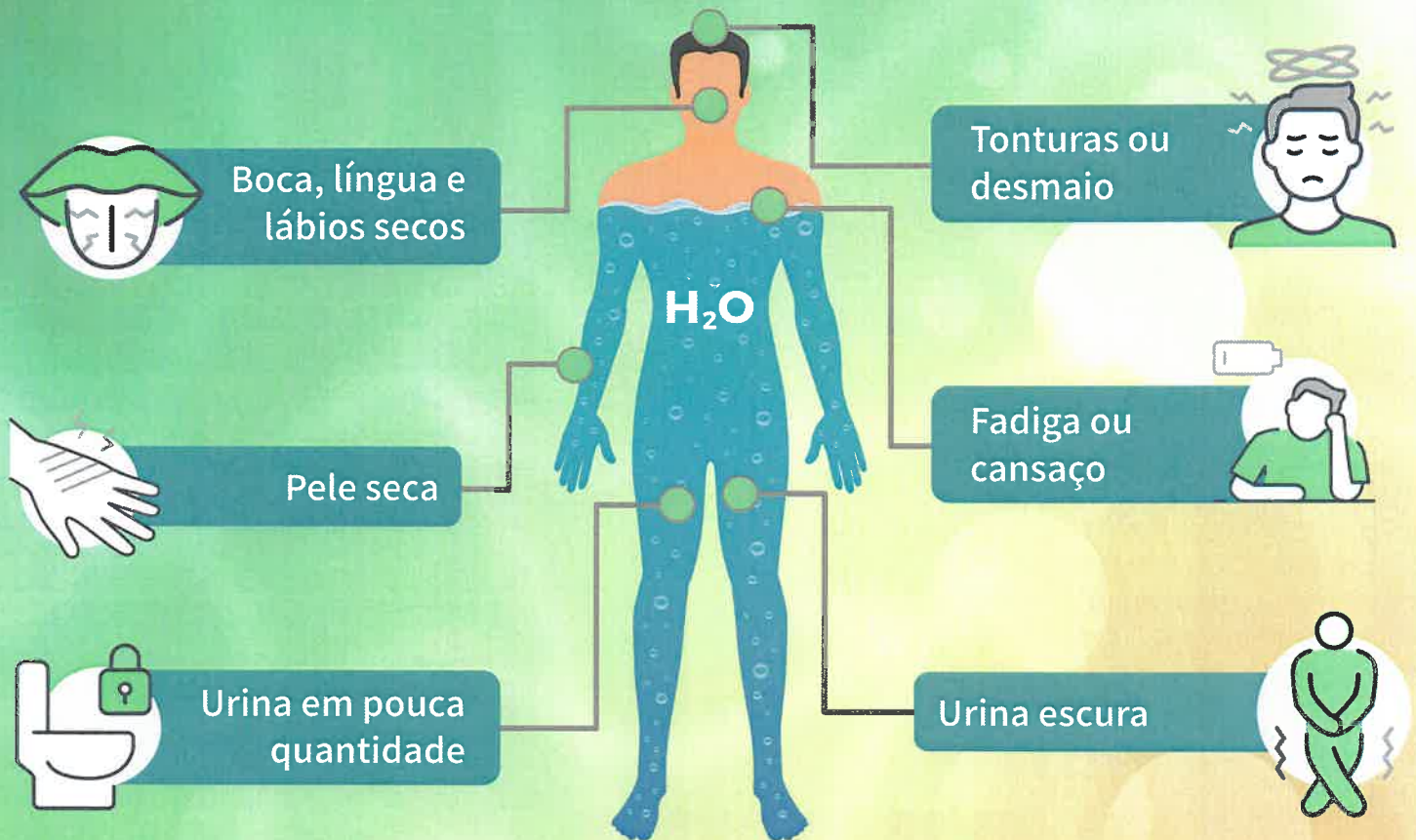
112

DESIDRATAÇÃO

SINTOMAS E RECOMENDAÇÕES



Ter sede não é o único sintoma. Fique atento aos restantes sintomas:



Mantenha os seus níveis de hidratação, algumas recomendações para minimizar estes sintomas:

Beba água mesmo se não tiver sede.

Beba água em intervalos pequenos e regulares a cada 15 a 20min.

Beba pelo menos 1,5L de água por dia.

Reforce o consumo de frutas e hortícolas ricas em água (como melancia e tomate).

Se sentir algum desconforto associado a estes sintomas ligue, **SNS 24 - 808 24 24 24** em situações de emergência ligue **112**.