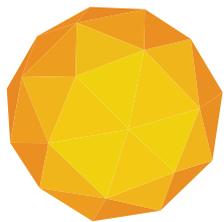


SAÚDE & VERÃO



PROTEJA-SE DO SOL E DO CALOR

MANTENHA-SE INFORMADO, HIDRATADO E FRESCO

HIDRATAÇÃO

- Beba água mesmo quando não tem sede.
- Evite bebidas alcoólicas e bebidas com muito açúcar.

ARREFECIMENTO

- Mantenha-se em ambientes frescos pelo menos 2 a 3 horas por dia.
- Evite a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e as 17 horas.

ALIMENTAÇÃO

- Prepare refeições leves e frequentes.

E LEMBRE-SE

- Mantenha-se em contacto e atento aos outros.

PARA MAIS INFORMAÇÕES LIGUE PARA A SAÚDE 24: **808 24 24 24**
EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE PARA O 112



CALOR

COM A TEMPERATURA A SUBIR
SAIBA COMO SE PREVENIR



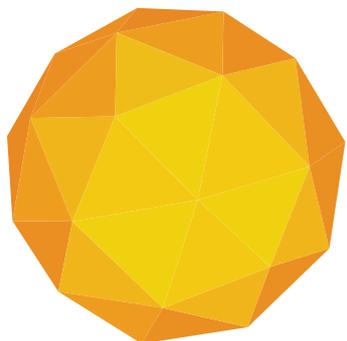
SAÚDE & VERÃO

EM PERÍODOS DE MUITO
CALOR, BEBA ÁGUA
MESMO QUANDO NÃO
TEM SEDE

A SUA SAÚDE AGRADECE!

PARA MAIS INFORMAÇÕES LIGUE PARA A SAÚDE 24: 808 24 24 24
EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE PARA O 112

SAÚDE & VERÃO



PROTEJA-SE DO SOL E DO CALOR

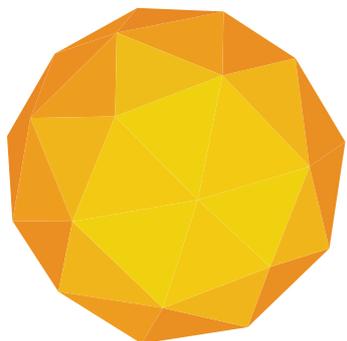
EM PERÍODOS DE MUITO
CALOR, EVITE A EXPOSIÇÃO
DIRETA AO SOL, ESPECIALMENTE
ENTRE AS 11 E AS 17 HORAS
A SUA SAÚDE AGRADECE!

PROCURE UM LOCAL COM AMBIENTE FRESCO

PARA MAIS INFORMAÇÕES LIGUE PARA A SAÚDE 24: 808 24 24 24
EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE PARA O 112



SAÚDE & VERÃO



PROTEJA-SE DO SOL E DO CALOR

EM PERÍODOS DE MUITO
CALOR, BEBA ÁGUA MESMO
QUANDO NÃO TEM SEDE

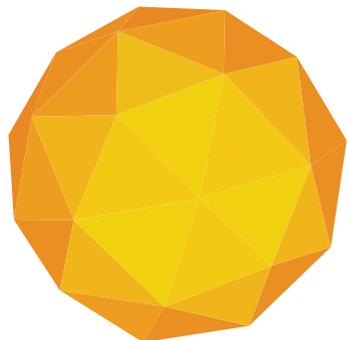
A SUA SAÚDE AGRADECE!

PROCURE UM LOCAL COM AMBIENTE FRESCO

PARA MAIS INFORMAÇÕES LIGUE PARA A SAÚDE 24: **808 24 24 24**
EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE PARA O 112



SAÚDE & VERÃO



PROTEJA-SE DO SOL E DO CALOR

EM PERÍODOS DE MUITO
CALOR, MANTENHA-SE EM
AMBIENTES FRESCOS, PELO
MENOS, 2 A 3 HORAS POR DIA

A SUA SAÚDE AGRADECE!

PARA MAIS INFORMAÇÕES LIGUE PARA A SAÚDE 24: **808 24 24 24**
EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE PARA O 112

