



O VERÃO APROXIMA-SE

PROTEJA-SE DO CALOR

PESSOAS MAIS VULNERÁVEIS

CRIANÇAS



PESSOA IDOSA ou com MOBILIDADE REDUZIDA



BEBER ÁGUA FREQUENTEMENTE

As crianças com menos de seis meses não devem ser sujeitas a exposição solar e deve evitar-se a exposição direta de crianças com menos de três anos;

Sempre que andar ao ar livre, usar chapéu, de preferência de abas largas, e óculos que ofereçam proteção contra a radiação UVA e UVB;

Usar sempre protetor solar com um índice adequado à idade e ao tipo de pele, de preferência, igual ou superior a 30, e renove a sua aplicação sempre que estiver exposto ao sol (de 2 em 2 horas).

Durante o dia, feche as janelas e respetivos meios de proteção (persianas, portadas);

Escolha a divisão mais fresca para a permanência durante o período de maior calor;

Se possível, permaneça em compartimentos climatizados (máximo de 25°C).

**EM CASO DE DÚVIDA, UTILIZE A LINHA SNS 24
808 24 24 24**