



CALOR

COMO SE PROTEGER



EXPOSIÇÃO SOLAR



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



Aplique 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



HEAT

HOW TO PREVENT



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

CALOR

COMO PREVENIR



EXPOSICIÓN AL SOL

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

Aplique 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

EMERGENCIES

EMERGENCIAS

112

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.

Info: www.ipma.pt

A SUA SAÚDE AGRADECE

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

