

# VERÃO COM PROTEÇÃO



**Mantenha-se hidratado! Beba água mesmo quando não tem sede, evitando bebidas alcoólicas ou açucaradas.**



**Proteja-se do sol, especialmente entre as 11H e as 17H.  
Use protector solar com FPS  $\geq 30$ ,  
roupas leves, chapéu e óculos do sol.**

**Mantenha a sua casa fresca, correndo as persianas e portadas nos horários de maior calor.**



**Faça exercício físico apenas em horários adequados,  
quando o sol já não está muito forte.**

**Proteja-se dos insectos usando repelente (de acordo com a idade) e roupas claras com mangas longas e calças compridas.**



**Frequente praias vigiadas.  
Vigie as crianças e limite o acesso a locais  
com água (piscinas, tanques e lagos).**

**Prefira alimentos leves, como fruta e legumes.  
Se transportar alimentos que necessitam de  
refrigeração, faça-o com uma bolsa térmica.**



#### Contactos úteis:

Saúde 24: 808 24 24 24

Direção-Geral da Saúde: <https://www.dgs.pt/>

Instituto Português do Mar e da Atmosfera: <https://www.ipma.pt/pt/index.html>

INFARMED – Conservação de medicamentos em períodos de calor intenso: <http://www.infarmed.pt/>