



Saúde Sazonal: Verão e Saúde

**Departamento de Saúde Pública e
Planeamento**

www.arsalentejo.min-saude.pt

Calor - Cuidados a ter:

Mantenha-se hidratado e fresco

- ✓ Beba água
- ✓ Mantenha-se em ambientes frescos pelo menos 2 a 3 horas por dia
- ✓ Evite a exposição direta ao sol entre as 11 e as 17 horas
- ✓ Prepare refeições leves e frequentes
- ✓ Use protetor solar, fator igual ou superior a 30
- ✓ Use roupa larga, leve e fresca, óculos de sol com filtro UV e chapéu

Saúde Sazonal: Verão e Saúde

www.arsalentejo.min-saude.pt





Calor - Cuidados a ter:

Evite a exposição direta
ao sol, especialmente
entre as 11 e as 17
horas

Proteja-se!

Saúde Sazonal: Verão e Saúde

www.arsalentejo.min-saude.pt

Saúde Sazonal – Verão e Saúde

Calor - Cuidados a ter:

- ✓ **Frequente praias, piscinas e outros locais vigiados.**
- ✓ **Programe as suas viagens em segurança**
- ✓ **Esteja atento a AVISOS e ALERTAS**
- ✓ **Use repelente para insetos**
- ✓ **Cuide de si e esteja atento aos outros, sobretudo a crianças e idosos**
- ✓ **Não fique dentro do carro se estiver estacionado ao Sol**

Proteja-se!

www.arsalentejo.min-saude.pt





Saúde Sazonal: Verão e Saúde

Golpe de Calor

Sinais e Sintomas:

- Febre alta
- Pele vermelha, quente e seca
- Pulso rápido e forte
- Dor de cabeça
- Náuseas ou tonturas
- Perturbações de consciência
- Fraqueza ou fadiga
- Cãibras musculares

Proteja-se!

www.arsalentejo.min-saude.pt



Saúde Sazonal: Verão e Saúde

CONTATOS:

LINHA SAÚDE24

808 24 24 24

EMERGÊNCIA 112

www.arsalentejo.min-saude.pt