

PROTEÇÃO DOS RAIOS

ULTRAVIOLETAS

PRINCIPAIS CUIDADOS A TER



SAÚDE & VERÃO

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.

Fonte: IPMA, adaptado

-  +
Índice UV

A SUA SAÚDE AGRADECE!

PARA MAIS INFORMAÇÕES LIGUE SNS 24: 808 24 24 24

EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE 112

PROTEÇÃO DOS RAIOS

ULTRA VIOLETAS

PRINCIPAIS CUIDADOS A TER



SAÚDE & VERÃO

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.

Fonte: IPMA, adaptado

-  +
Índice UV

A SUA SAÚDE AGRADECE!

PARA MAIS INFORMAÇÕES LIGUE SNS 24: 808 24 24 24

EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE 112