

SINAIS DE ALERTA

- Sede e Dores de Cabeça
- Febre
- Fraqueza ou Fadiga
- Tonturas, Vertigens
- Perturbações da Consciência
- Náuseas, Vômitos, Diarreia
- Cãibras Musculares
- Pele Vermelha



DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA

Praça Joaquim António de Aguiar, nº5
7000-510 Évora

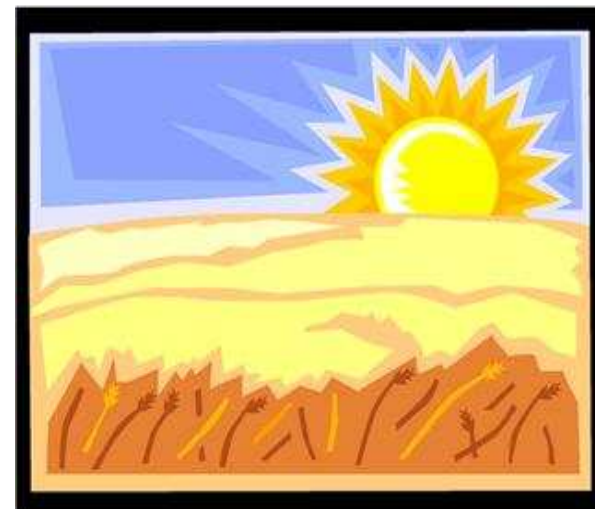
Tel.: 266 73 75 00
Fax: 266 73 75 07
pcoc@arsalentejo.min-saude.pt

O QUE FAZER

- Vá ou desloque a pessoa para um local mais fresco e à sombra
- Dê-lhe água, se tiver consciente
- Pulverize o corpo com água fresca
- Contacte a Linha Saúde 24,
Tel: **808 24 24 24**
- Em caso de emergência, contacte
112

Mais Informações:

- Saúde 24
 - **808 24 24 24**
 - www.saude24.pt
- www.arsalentejo.min-saude.pt
- www.dgs.pt



Verão
Sol
Piscina
Praia
Mar
Rios
Albufeiras

Cuidados para proteger a
SAÚDE

2011

O SOL É AMIGO

APRENDA A VIVER COM ELE



PROTEJA-SE DO SOL E DO CALOR

- Evite a exposição directa ao Sol, em especial entre as 11 e as 17h
- Beba água com frequência, mesmo que não tenha sede
- Utilize protector solar
- Use chapéu de abas largas e óculos de Sol
- Use roupa de algodão fresca
- Sempre que possível caminhe pela sombra
- Evite viajar nas horas de maior calor
- Prepare refeições frescas e leves
- Evite actividades de grande esforço físico
- Se for doente crónico, aconselhe-se com o seu médico assistente
- Ofereça água às crianças, idosos e doentes crónicos, mesmo que não tenham sede

ATENÇÃO ÀS CRIANÇAS E IDOSOS

- Os bebés com menos de **6 meses** só devem frequentar a praia fora do período de exposição solar mais intenso (entre as 11 e 17h)
- Evite a exposição directa de crianças com menos de **3 anos** ao Sol
- Ofereça água e/ ou sumos de fruta natural, mesmo que não tenham sede
- O vestuário deve ser largo, de algodão e de cores claras
- Evite sair com crianças e idosos, durante os períodos de maior calor
- Não deixe crianças e idosos em viaturas expostas ao Sol



NA PRAIA

- Frequente apenas praias vigiadas
- Respeite a cor da bandeira
- Se não souber nadar tenha cuidado
 - Só entre na água após ter feito a digestão
 - Saia da água se se sentir cansado ou com frio



NA PISCINA

- Respeite todas as indicações de segurança
- Se não souber nadar, fique na zona em que tem pé
- Não mergulhe perto dos outros banhistas nem nas zonas menos profundas
- Tome duche antes e depois de entrar na piscina
- Não empurre as pessoas nem corra na borda da piscina



EM RIOS E ALBUFEIRAS

- A água de rios e albufeiras pode esconder perigos
- Não tome banho sozinho nem em locais isolados

PROTEJA O SEU ANIMAL



- Verifique se tem água
- Nunca o deixe dentro de uma viatura
 - Não o passeie nas horas de maior calor
- Coloque gaiolas e aquários em zonas frescas da casa