

1899-2011
111 anos

Direção-Geral da Saúde
www.dgs.pt



Ministério da Saúde

CALOR E RADIAÇÃO ULTRAVIOLETA

**Proteja-se da exposição
directa ao sol**



**Use vestuário largo, leve e
fresco, de tecido opaco**

**Beba mais água ou sumos e faça
refeições leves e frequentes**



**Evite a permanência em
viaturas expostas ao sol**

Para mais informação

Consulte 'Especial Verão' em www.dgs.pt

- Evite a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11h e as 17 h
- Utilize **protetor solar** com um índice elevado (\geq a 30) de forma