

OUTROS MATERIAIS INFORMATIVOS



CALOR

COM A TEMPERATURA A SUBIR
SAIBA COMO SE PREVENIR



SAÚDE & VERÃO

EM PERÍODOS DE MUITO
CALOR, BEBA ÁGUA
MESMO QUANDO NÃO
TEM SEDE



A HORA EM QUE A TUA SOMBRA
É MAIOR DO QUE TU!



APROVEITA AO MÁXIMO A HORA DO SOL SAUDÁVEL

- ☀ Evita a exposição ao Sol entre as 11h30 e as 16h30.
- ☀ Usa protetor solar, vestuário apropriado, chapéu e óculos de sol.
- ☀ Deves utilizar protetor com índice de proteção 50
- ☀ Renova a aplicação de protetor depois dos banhos de mar e piscina.





A HORA EM QUE A TUA SOMBRA
É MAIOR DO QUE TU!



APROVEITA AO MÁXIMO A
HORA DO SOL SAUDÁVEL

- ☀ Evita a exposição ao Sol entre as 11h30 e as 16h30.
- ☀ Usa protetor solar, vestuário apropriado, chapéu e óculos de sol.
- ☀ Renova a aplicação de protetor depois dos banhos de mar e piscina.



PLATAFORMA
**SAÚDE
SAZONAL**

EXPOSIÇÃO SOLAR

Em períodos
de muito calor,
evite a exposição
direta ao sol,
especialmente entre
as 11 e as 17 horas.

www.dgs.pt



PLATAFORMA
**SAÚDE
SAZONAL**

HIDRATAÇÃO

Em períodos
de muito calor,
beba água
mesmo quando
não tem sede.

www.dgs.pt

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

No Piscina...



Toma um duche antes de entrares na água.



Não tragas objectos de vidro para junto da piscina.



Não Cuspas.



Usa a casa de banho, não a piscina.



Não empurres.



Não corras porque podes escorregar.



Se não souberes nadar fica por zonas onde tiveres pé.



Não mergulhes perto dos outros.



Não mergulhes nas partes baixas da piscina.



Se não souberes nadar, deves usar sempre braçadeiras, coletes ou outros equipamentos seguros para flutuar, bem ajustados ao corpo.



Deverás estar sempre acompanhado e vigiado por um adulto que te possa socorrer (se te atrapalhares), e que, em caso de emergência, ligue o 112.



Segue as indicações do nadador salvador, do teu professor ou do adulto responsável pela tua segurança.

IMPORTANTE:

As braçadeiras ou outros equipamentos insufláveis podem esvaziar-se, não sendo, por isso completamente seguros.

Junto à piscina deverá existir um telefone para casos de emergência.

Equipe a sua piscina com um dos seguintes dispositivos de protecção: vedação; abrigo; cobertura de segurança;

ou alarme, e no caso deste, nunca se esqueça de o voltar a colocar na piscina depois do banho.



CALOR

COMO SE PREVENIR

HEAT

HOW TO PREVENT

CHALEUR

COMMENT PRÉVENIR



EXPOSIÇÃO SOLAR



Evite estar ao sol, entre as 11h e as 17h



Aplique protetor solar com fator ≥ 30 a cada 2 horas

SOLAR EXPOSURE

Avoid direct sunlight between 11am and 5pm

Apply sunscreen (SPF ≥ 30) at least every 2 hours

EXPOSITION SOLAIRE

Éviter l'exposition entre 11h et 17h

Utiliser des crèmes solaires (écran SPF ≥ 30) et renouveler l'application toutes les 2 heures



HIDRATAÇÃO



Beber água, mesmo sem sede



Evite bebidas alcoólicas

HYDRATION

Drink water, even if you're not thirsty

Avoid alcoholic drinks

HYDRATATION

Boire de l'eau, même si vous n'avez pas soif

Éviter la consommation de boissons alcoolisées



AMBIENTES FRESCOS



Procure locais à sombra e climatizados



Utilize roupas frescas, que cubram o corpo

COOL SETTINGS

Look for shadows and air-conditioned places

Use lightweight clothing, protecting the entire body

ENDROITS FRAIS

Favoriser les zones d'ombre et espaces climatisés

Porter des vêtements légers, qui protègent le corps



ATENÇÃO



ATTENTION



ATTENTION



ACONSELHAMENTO

COUNSELLING

CONSEILS



EMERGÊNCIAS

808 24 24 24

EMERGENCIES

URGENCES

112

