



CALOR

COMO SE PROTEGER



HEAT

HOW TO PROTECT YOURSELF



CHALEUR

COMMENT SE PROTÉGER



EXPOSIÇÃO SOLAR



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



Aplique protetor solar com fator ≥ 30 a cada 2 horas



HIDRATAÇÃO



Beber água, mesmo sem sede



Evite bebidas alcoólicas



AMBIENTES FRESCOS



Procure locais à sombra e climatizados



Utilize roupas frescas, que cubram o corpo



ATENÇÃO



SOLAR EXPOSURE

Avoid direct sunlight between 11am and 5pm

Apply sunscreen (SPF ≥ 30) every 2 hours

HYDRATION

Drink water, even if you're not thirsty

Avoid alcoholic drinks

COOL SETTINGS

Seek shaded areas and places with air-conditioning

Use lightweight clothing, protecting the entire body

ATTENTION

EXPOSITION SOLAIRE

Évitez l'exposition entre 11h et 17h

Appliquez de la crème solaire (écran SPF ≥ 30) toutes les 2 heures

HYDRATATION

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

Évitez la consommation de boissons alcoolisées

ENDROITS FRAIS

Favorisez les zones à l'ombre et les espaces climatisés

Portez des vêtements légers qui couvrent tout le corps

ATTENTION

ACONSELHAMENTO

COUNSELING

CONSEILS



808 24 24 24

EMERGÊNCIAS

EMERGENCIES

URGENCES

112

Mais informações | More information | Plus d'informations
www.dgs.pt

