



AMADORA
Cidade

CALOR

RECOMENDAÇÕES

CUIDADOS BÁSICOS



Tome banhos frescos.



Use óculos escuros, chapéu e roupas claras de algodão.



Use Protetor Solar de fator igual ou superior a 30.

Evite o sol direto

entre as as 11 e as 17 horas.



Evite esforços físicos.

Redobre a atenção, com bebés, crianças, idosos e pessoas doentes.



ALIMENTAÇÃO

Refeições leves e frequentes.



Beba muita água com regularidade.

Evite bebidas alcoólicas, com cafeína ou gás ou elevado teor de açúcar.



Aconselhe-se com um médico,

caso tenha uma doença crónica, ou esteja a fazer uma dieta com pouco sal ou com restrição de líquidos.



EM CASA



Abra as janelas à noite e evite a entrada do calor durante o dia.

EM VIAGEM

Viaje nas horas de menos calor.



Evite percursos longos

e faça pausas frequentes em locais frescos.



Em caso de necessidade ligue para a linha **SNS24 (808 242 424)** ou ligue para o **112**



AMADORA
Cidade



ACES - AMADORA

AGRUPAMENTO DE CENTROS DE SAÚDE DA AMADORA

Campanha Local 2016-2020

"Amadora, Liga à Resiliência"