



AMADORA
Cidade

TEMPO QUENTE

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 11 e as 17 horas.



Evite esforços físicos.

Redobre a atenção,

com bebés, crianças, idosos e pessoas doentes.



ALIMENTAÇÃO

Faça 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 para o 112.



AMADORA
Cidade



ACES - AMADORA

AGRUPAMENTO DE CENTROS DE SAÚDE DA AMADORA