



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 bebês, 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

