

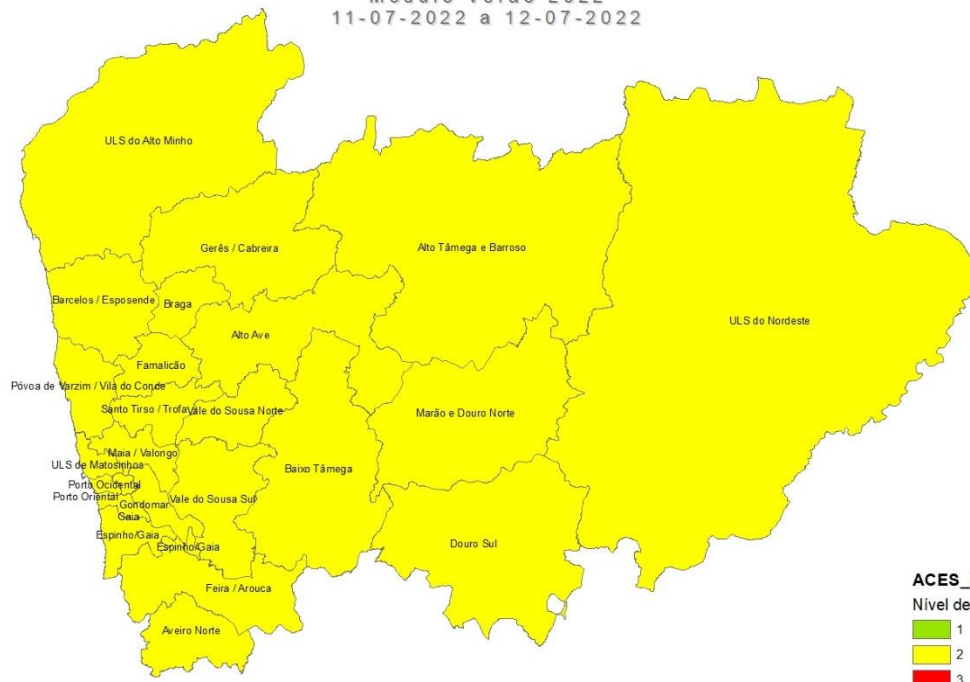


# ATENÇÃO

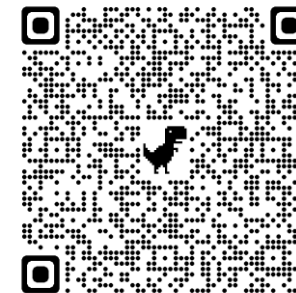
Previsão de temperaturas elevadas nos próximos dias

Para o dia 12 de julho define-se o **nível de risco 2 (amarelo)**, devido às temperaturas elevadas verificadas nos últimos dias.

Plano de Contingência Regional Saúde Sazonal  
Módulo Verão 2022  
11-07-2022 a 12-07-2022



Para mais informações, aceda ao site da DGS via **QR code**:



Ou ligue:

 **SNS 24** CENTRO DE CONTACTO  
808 24 24 24



# ATENÇÃO

Previsão de temperaturas elevadas nos próximos dias



**COVID-19**

**EVITE A EXPOSIÇÃO DIRETA AO SOL E A TEMPERATURAS ELEVADAS**

Não existe evidência científica de que o calor previne ou cure a COVID-19

#SEJAMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA  
SNS  
DGS

Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 40/85, de 14 de março)

**COM A TEMPERATURA A SUBIR, SAIBA COMO SE PREVENIR**

**UTILIZE**

- Roupas leves e claras
- Chapéu de abas largas
- Óculos de sol

REPÚBLICA PORTUGUESA  
SNS  
DGS  
PLATAFORMA SAÚDE SAZONAL

**COVID-19**

**MANTENHA A CASA FRESCA**

**APROVEITE O AR NOTURNO PARA AREJAR E REFRESCAR A SUA CASA**

#SEJAMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA  
SNS  
DGS

Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 40/85, de 14 de março)



# ATENÇÃO

Previsão de temperaturas elevadas nos próximos dias



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



Aplique protetor solar com fator  $\geq 30$  a cada 2 horas



Beba água, mesmo sem sede



Evite bebidas alcoólicas



Procure locais à sombra e climatizados



Utilize roupas frescas que cubram o corpo

Cuidados a ter