



Verão



Olá meninos e meninas!

O verão chegou!

**Vamos aproveitar os lindos
dias de sol!**





**Atividades ao ar livre, praia e piscina
só até às 11h e a partir das 17h.**





**Ao sol protege-te com chapéu,
óculos de sol e t-shirt colorida.**



Proteção Solar

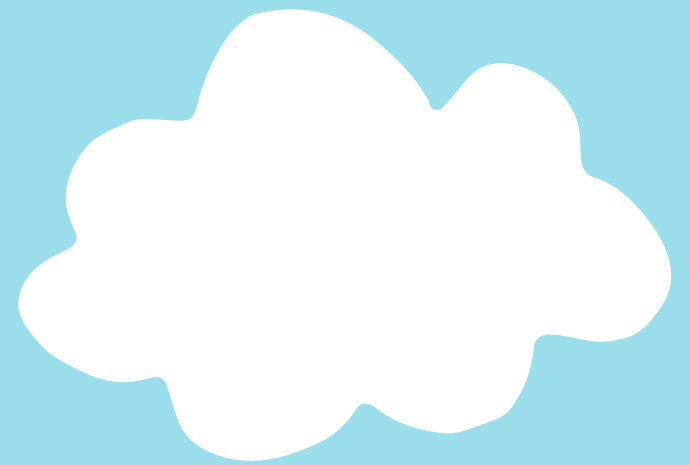
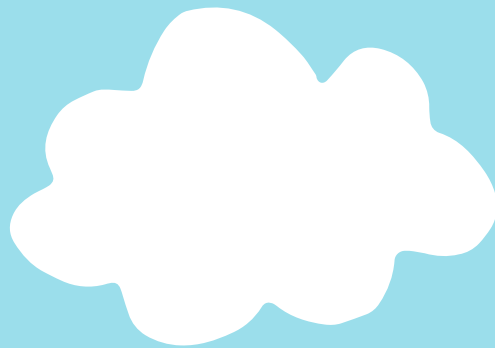
Adultos de peles claras e crianças devem usar índice de proteção 50.



Crianças com menos de 3 anos devem usar protetor solar mineral.

**Adultos de peles morenas
devem usar índice de proteção
igual ou superior a 30 .**





Na praia ou na piscina bebe muita água e aplica protetor solar de 2 em 2 horas, mesmo que à sombra ou em dias nublados.

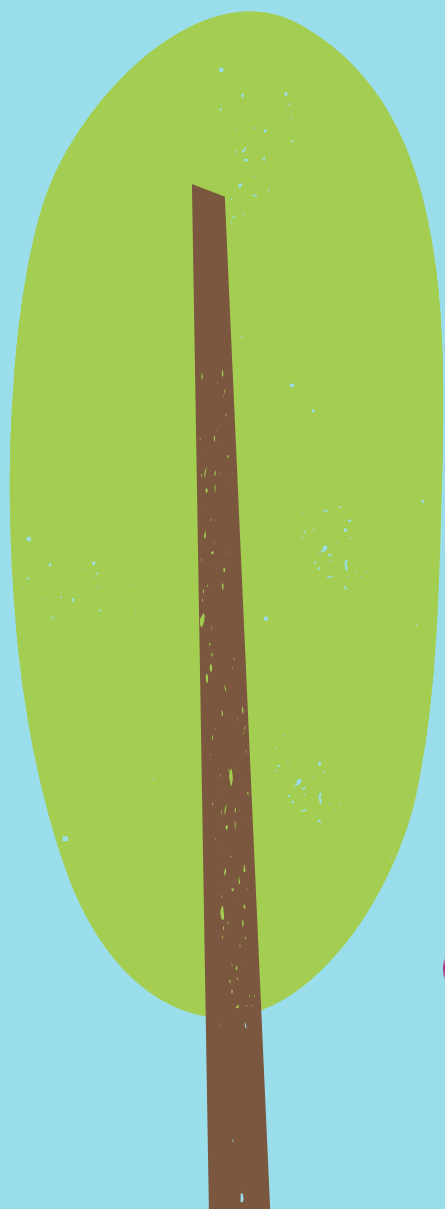


**Depois da exposição solar,
toma um duche e passa um
creme hidratante na pele.**





O sol pode causar queimaduras solares que se manifestam por pele vermelha, dolorida e por vezes, pode provocar bolhas, febre e calafrios.





Em caso de queimadura solar

Podes acalmar as zonas afetadas com compressas de água fria e uma loção hidratante sem álcool,

bebe muita água para te hidratares,

não te deves expor ao sol, até a tua pele estar regenerada.

Se necessário recorre a um serviço de saúde.





Boas férias!!

**Lembra-te,
aproveita o sol e o
calor, mas sem
escaldão!**

