

Cuidados a ter na Praia!

Todos adoramos ir à praia mas, é preciso ter muito cuidado e atenção para não correres riscos! Segue os nossos conselhos, aprende a divertir-te na praia em segurança e não te esqueças de avisar também a tua família e amigos!



Sabes o que significam as cores das bandeiras?



Verdes: O mar está calmo. Podes tomar banho e nadar em segurança, mas não te esqueças de respeitar as regras de segurança e as indicações dos nadadores salvadores.

Amarelas: O mar está agitado. Podes tomar banho, mas não podes nadar nem perder o pé, pois podes afogar-te. Toma cuidado e presta muita atenção às recomendações dos nadadores salvadores.

Vermelhas: O mar está muito perigoso, é proibido entrar na água. Esta bandeira indica que há ondas grandes e correntes muito fortes, mas também pode significar que a água está poluída, pondo em risco a saúde das pessoas.

Xadrez: Praia temporariamente sem vigilância. Quando vires esta bandeira o nadador-salvador não se encontra de momento a vigiar a praia. Deves ter ainda mais cuidado.

Se tiveres dúvidas
não hesites em ligar para
Linha de Saúde Pública
tel: 808 211 311

Ou em caso de emergência
liga para o 112



ondas de calor

e segurança
nas praias



aprende a proteger-te



O que são Ondas de Calor?

Quando a temperatura está mais alta do que é normal, significa que está a acontecer uma Onda de Calor.

As Ondas de calor podem durar muitos dias e é preciso ter muito cuidado com elas para não ficares doente.

Se não tiveres cuidado, podes apanhar uma insolação: o corpo não consegue arrefecer e a temperatura do organismo sobe muito depressa. A pele fica quente, seca e avermelhada e a pessoa pode ficar com graves problemas que duram para toda a vida! Por isso, já sabes, não te ponhas ao sol e, se te sentires desidratado, com câibras ou muito cansado, pede logo ajuda!

Quem mais sofre com as Ondas de Calor são as crianças, os idosos e pessoas que têm problemas respiratórios ou de coração.

A seguir, vamos dar-te vários conselhos para viveres o Verão com saúde e segurança. Passa a palavra à tua família e aos teus amigos!





Bebe muita água, ou sumos de fruta sem açúcar, mesmo que não tenhas sede e não bebas bebidas geladas.

Veste roupa fresca e clara, de preferência de algodão.

Usa sempre chapéu.



Se vires um doente, um idoso ou um bebé a apanhar sol, chama-lhes a atenção, o sol pode fazer-lhes mal!



Areja bem o teu quarto.

Não apanhes sol entre as 11h00 e as 16h00.

Nesses dias, não faças desporto nem brinques na rua.



Protege a pele com um protector solar de índice elevado sempre que andares na rua.



Toma vários banhos de água morna durante o dia. Não tomes banho de água fria: as mudanças bruscas de temperatura fazem muito mal.

Vai sempre a praias vigiadas por nadadores-salvadores.

Evita ir à praia nas horas de maior calor (entre as 11h00 e as 16h00).



Usa sempre protector solar.

Usa chapéu para te protegeres do sol e, nos primeiros dias de praia, usa uma t-shirt.

Respeita as bandeiras e as indicações dos nadadores-salvadores.

Não tomes banho junto aos surfistas, alguém pode magoar-te sem querer.

Não nades para longe da costa, as correntes são muito fortes e podes não ter força para nadar para terra.



Nunca vás à água sozinho, podes sentir-te mal e não terás a quem pedir ajuda.

Deita todo o lixo no contentor, não sujes a praia.

Não mergulhes nem nades em zonas com rochas. Podes ferir-te com gravidade.

Não entres na água de repente, vai-te molhando aos poucos.



Nunca vás para a água a seguir a comer. Deves esperar pelo menos três horas!

Para a praia leva sempre comida leve, como fruta, por exemplo, pois é mais fácil de digerir e tem vitaminas que ajudam a proteger a pele.



Bebe muita água enquanto estiveres na praia.



Se estiveres aflito, pede ajuda aos nadadores-salvadores.

Se te perderes na praia, pede imediatamente ajuda aos nadadores-salvadores ou à Polícia Marítima. Eles vão cuidar de ti e entregar-te aos teus pais.

