

Aviso meteorológico

# POEIRAS ORIUNDAS DO NORTE DE ÁFRICA

**Cuidados a ter,**  
em especial no caso das pessoas  
com doenças respiratórias crónicas:

Manter as portas e janelas  
dos edifícios fechadas;

Evitar sair nas horas de maior calor.

Aviso meteorológico

# **POEIRAS ORIUNDAS DO NORTE DE ÁFRICA**

**Cuidados a ter,**  
em especial no caso das pessoas  
com doenças respiratórias crónicas:

Evitar a realização de exercício físico  
em espaços exteriores;

Se permanecer no exterior a trabalhar,  
usar equipamento de proteção (máscara).

Aviso meteorológico

# POEIRAS ORIUNDAS DO NORTE DE ÁFRICA

**Cuidados a ter,**  
em especial no caso das pessoas  
com doenças respiratórias crónicas:

Reforçar a hidratação,  
com a ingestão  
frequente de água.

Aviso meteorológico

# POEIRAS ORIUNDAS DO NORTE DE ÁFRICA

**Cuidados a ter,**  
em especial no caso das pessoas  
com doenças respiratórias crónicas:

Cumprir com a medicação prescrita,  
inclusive a de alívio rápido, se necessário;  
Se o agravamento dos sintomas persistir,  
procurar aconselhamento  
no seu Centro de Saúde.