



PREVISÃO DE EVENTOS NATURAIS  
COM IMPACTO NA SAÚDE

## TRANSPORTE DE PARTÍCULAS NATURAIS COM ORIGEM EM REGIÕES ÁRIDAS

**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;
- Evitar a realização de exercício físico em espaços exteriores;
- Se permanecer no exterior a trabalhar, usar equipamento de proteção (máscara);
- Reforçar a hidratação, com a ingestão frequente de água;
- 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.