

RECOMENDAÇÕES PARA ASSISTIR AO RALI

Se assistir ao Rali...

Se fizer fogueiras utilize apenas
os locais próprios.



RECOMENDAÇÕES PARA ASSISTIR AO RALI

Se assistir ao Rali...
lembre-se que não
precisa de bebidas
alcoólicas para se divertir.
Se consumir alguma bebida
alcoólica faça-o com
moderação e não conduza.



RECOMENDAÇÕES PARA ASSISTIR AO RALI

Se assistir ao Rali...

Respeite as indicações da organização e das forças de segurança. Mantenha-se em local seguro.

Divirta-se, mas previna os acidentes!

RECOMENDAÇÕES PARA ASSISTIR AO RALI

Se assistir ao Rali...

Use **chapéu**, **óculos de sol**
(proteção UVA e UVB) e aplique
protetor solar (≥ 30).

Proteja-se do sol.

Divirta-se, mas evite
queimaduras solares!



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

DRS

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde

RECOMENDAÇÕES PARA ASSISTIR AO RALI

Se assistir ao Rali...

Beba água, ao longo do dia,
mesmo quando não tem sede.

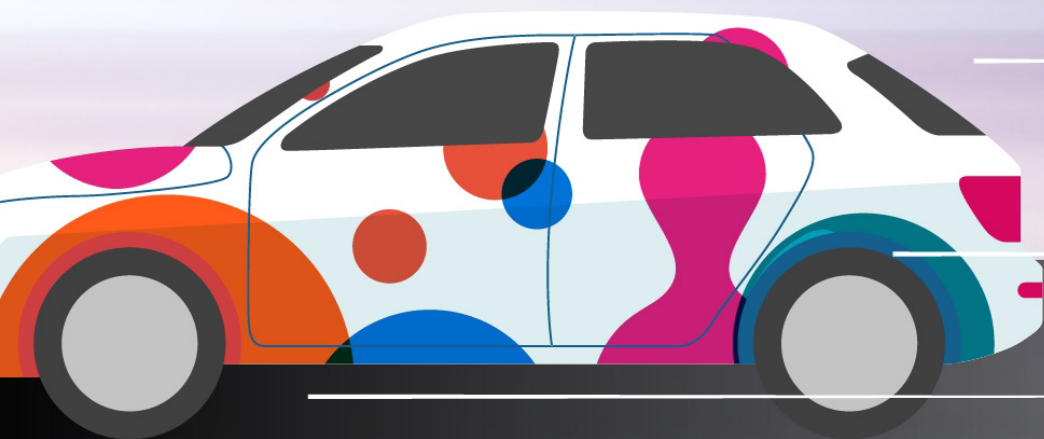
Divirta-se, mas previna
a desidratação!



RECOMENDAÇÕES PARA ASSISTIR AO RALI

Se assistir ao Rali...

Transporte os alimentos e/ou as refeições de forma segura usando sacos ou malas térmicas com cubetes de gelo. Evite a utilização de molhos como maionese e natas.



RECOMENDAÇÕES PARA ASSISTIR AO RALI

Se assistir ao Rali...
Mantenha as crianças sob
vigilância constante.

