

Preencher com os seus dados



Nome

Doença

Alergias

Medicação que está a tomar

Em caso de necessidade contacte

SNS PRÓXIMO DE SI



Registe-se através do Portal do SNS
www.sns.gov.pt/cidadao



APP MySNS PORTAL



APP MySNS TEMPOS



APP MySNS CARTEIRA

Descarregue as APP SNS



PEREGRINO

Passaporte da Saúde

MAIO 2017

AVISE ALGUÉM DE IMEDIATO CASO NÃO SE SINTA BEM

PARA MAIS INFORMAÇÕES DE SAÚDE LIGUE
PARA A SAÚDE 24: **808 24 24 24**

EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE **112**

- Prepare o seu próprio kit de Peregrino
- Atenção aos cuidados a ter durante as etapas
- Faça percursos inferiores a 30 km por dia
- Respeite as regras de segurança



- Durma pelo menos 6 horas/dia
- Faça pausas durante as horas de maior calor
- Descanse elevando os pés, de preferência à sombra
- Zele pela sua higiene
- Lave e cuide dos seus pés
- Se necessário, recorra ao serviço de apoio aos peregrinos a pé

Descanso do Peregrino



- Faça percursos inferiores a 30km por dia
- Respeite as regras de segurança
- Caminhe em fila indiana e com colete refletor
- Caminhe sempre do lado esquerdo da estrada
- Proteja-se do sol (chapêu e protetor)
- Beba água frequentemente
- Veja e faça-se ver
- Use sempre colete refletor
- Em grupo, o primeiro e último elementos devem estar especialmente visíveis

Caminhada segura



Kit do Peregrino

- Ida ao médico antes da peregrinação, se necessário
- Medicação habitual
- Colete, outros refletor e lanterna
- Sapatos confortáveis
- Roupas leves e de algodão
- Protetor solar
- Telemóvel + carregador
- Pão ou tostas e fruta (fresca e seca)
- Amendoins, amêndoas, nozes ao natural e outros frutos gordos
- Evite alimentos que se estraguem facilmente (ex. recheios de ovos)

Alimentação



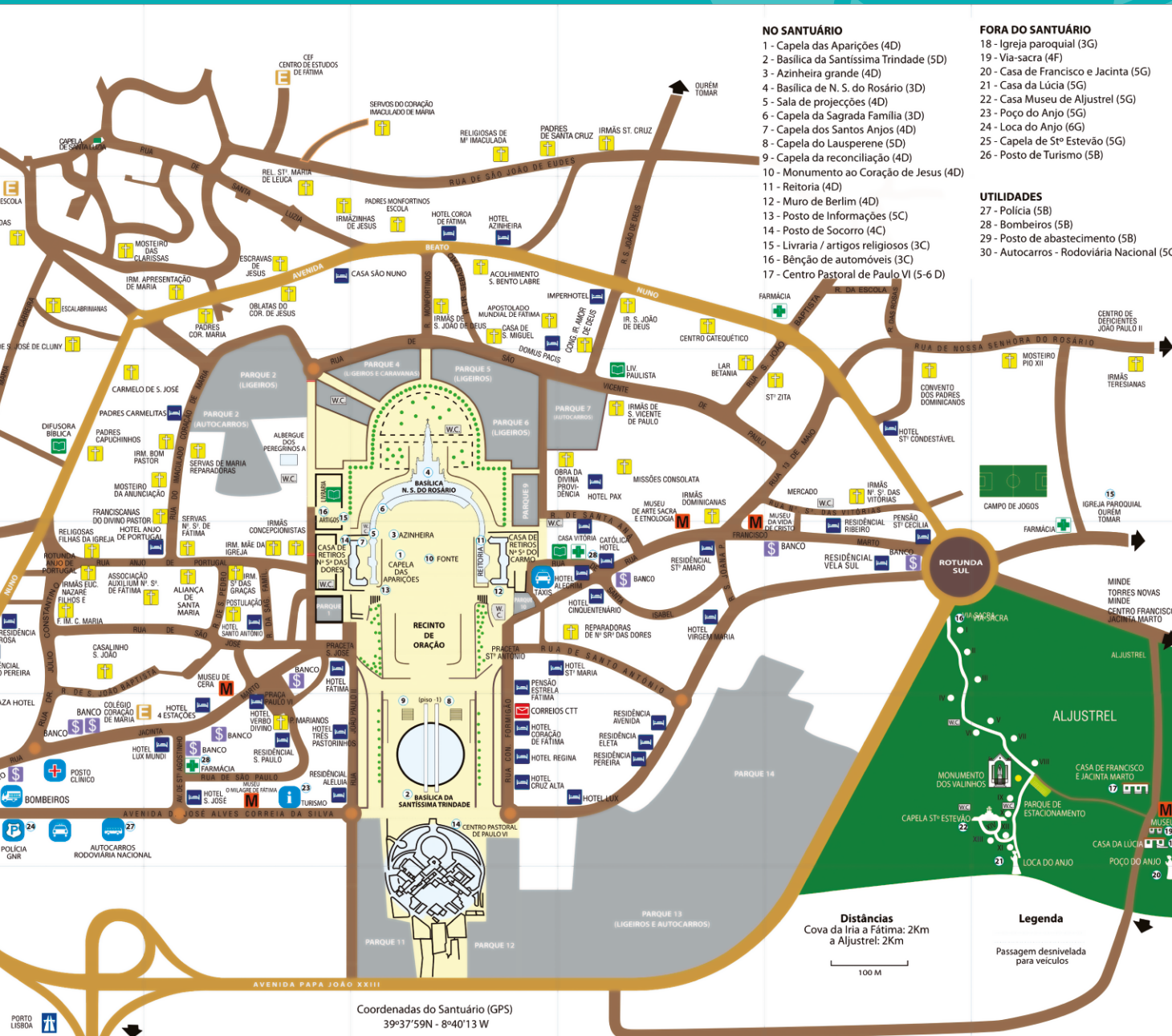
Serviço Nacional de Saúde PRÓXIMO DE SI

SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



SAÚDE 24
808 24 24 24

O número que o liga à saúde.



PARA MAIS INFORMAÇÕES DE SAÚDE LIGUE
PARA A SAÚDE 24: **808 24 24 24**

EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE **112**

PARA SABER MAIS INFORMAÇÕES SOBRE
CENTROS DE SAÚDE CONSULTE O SITE
WWW.SNS.GOV.PT



Hoje cheguei a ...

Local km	Local km	Local km
Local km	Local km	Local km
Local km	Local km	Local km

Fátima