



## Em caso de emergência ligue:

112 - Número de emergência  
999 - Ambulância de Emergência Médica  
998 - Bombeiros  
997 - Polícia

Nos campos da Jornada Mundial da Juventude existem pontos médicos e voluntários com identificadores e em camisas marcadas



## Proteja-se do sol:

Escolha uma roupa leve, clara e arejada. Use um chapéu ou um boné para proteger a cabeça.  
Não esqueça os óculos de sol, use também os cosméticos com alta proteção UV.



Beba no mínimo 2 litros de água diariamente, de preferência sem gás.  
Nos campos da Jornada Mundial da Juventude existem pontos onde pode obter água potável.  
Durante um calor, hidrate o rosto, os braços e as pernas.

Em caso de sintomas como: tonturas, náuseas, aumento de frequência cardíaca ou febre – assista o mais próximo ponto médico ou ligue para o número de emergência.



Kraków  
**ŚDM**  
2016



## Saúde e higiene:

Lave as mãos frequentemente, sempre antes de comer e após sair do banheiro.

As pias e os banheiros estão localizados nos campos da Jornada Mundial da Juventude.

Use o gel antibacteriano ou espuma para lavar as mãos, os toalhetes ou líquidos desinfetantes.

Lave as frutas e os legumes antes de consumir.  
Não coma os alimentos fora do prazo de validade.  
Guarde os alimentos num lugar fresco.

Use o seu próprio copo ou garrafa.  
Beba só água segura – dos pontos marcados ou engarrafada.

