

CONSELHOS PARA OS CAMINHANTES



VEJA

Estabeleça **CONTACTO VISUAL** com os condutores, caminhando de frente para os veículos, no sentido contrário ao trânsito

Caminhe em **FILA ÚNICA**



SEJA VISTO

Utilize sempre **COLETE RETRORREFLETOR**

À noite, reforce a visibilidade com **LANTERNAS** e/ou **MATERIAIS RETRORREFLETORES**



ATRAVESSE EM SEGURANÇA

Atravesse a estrada nas **PASSAGENS DE PEÕES**

Quando tal não for possível, escolha um local com **BOA VISIBILIDADE** para atravessar



SEM DISTRAÇÕES

Evite o uso de **TELEMÓVEL** e de **AUSCULTADORES**



Esteja atento às entradas e saídas de viaturas de edifícios



Evite consumir **álcool** ou **drogas**

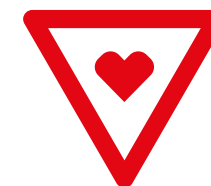
CHEGUE AO SEU DESTINO EM SEGURANÇA

PEREGRINAÇÃO

SEGURA



Na estrada, todo o cuidado é pouco!



DÊ PRIORIDADE À VIDA!

VER E SER VISTO REDUZ O RISCO

PREVENÇÃO



Antes de iniciar a peregrinação, realizar pequenas caminhadas de preparação

Prever uma eventual ida ao podologista

Uns dias antes da partida, colocar os pés em água quente com sal

Estudar o percurso e planificar pontos de: descanso, refeição, higiene e tratamento



CONSELHOS PARA OS CONDUTORES:

Redobre a atenção. Conte com a presença de peregrinos na estrada

Abrande e respeite a distância de segurança dos peregrinos

Modere a velocidade

Ligue os médios

NO CAMINHO



Use colete retrorrefletor

Use roupa de algodão e calçado adequado

Leve consigo uma lanterna, telemóvel (para uma emergência) e carregador

Mantenha-se hidratado, bebendo, no mínimo, 2 a 3L de água por dia

Faça refeições leves e nutritivas (inclua frutos secos)

Mantenha a roupa seca e faça uma boa higienização dos pés

Use spray refrescante e água termal

Realize massagens musculares

Procure um posto de socorro devidamente identificado para tratamento de feridas

**E NÃO SE ESQUEÇA:
FAÇA PAUSAS PARA DESCANSAR**

PROCURE SEMPRE POSTOS OFICIAIS (Comissão de apoio Peregrinos Fátima)

Cruz Vermelha Portuguesa
(Sala de Operações Nacional)

300 501 960

SNS 24

808 24 24 24

Em caso de emergência

112

SINAIS DE ALARME



Feridas/Bolhas

Sobrecarga muscular

Tendinite

Insolação (confusão, tonturas, dores de cabeça intensas, pele seca e quente, respiração rápida e pulso forte)

Hipotermia (tremores, exaustão, confusão, sonolência, perda de memória)

KIT DE SAÚDE (de viagem)



Medicação crónica habitual

Medicação para doença aguda (paracetamol, sais de reidratação oral, anti histamínico oral, desinfetantes para feridas simples)

Termómetro e desinfetante de base alcoólica de bolso

Soro fisiológico unidose, lenços de papel e pensos rápidos

Protetor solar, creme hidratante (com zinco) para ajudar na reparação celular

Repelente de insetos