

DESIDRATAÇÃO

IDENTIFICAR E PREVENIR

Ter sede não é o único sintoma. Esteja atento a outros sinais e sintomas:



Previna a desidratação:

Beba água mesmo se não tiver sede.

Beba água em intervalos pequenos e regulares ex: a cada 15 a 20min.

Beba pelo menos 1,5L de água por dia.

Reforce o consumo de frutas e hortícolas ricas em água (como melancia e tomate).

Se os sintomas persistirem ou agravarem, ligue **SNS 24 - 808 24 24 24**
Em caso de desmaio, confusão ou falta de ar, **112**.