

Preencher com os
seus dados



Nome

Doença

Alergias

Medicação que está a tomar

Em caso de necessidade contacte

SNS PRÓXIMO DE SI



ÁREA DO
CIDADÃO

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

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

PEREGRINO



Passaporte da Saúde

MAIO 2017

- 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



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

- 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
- ## Preparado para as etapas
- ### Caminhada segura
- Veja e faça-se ver
 - Use sempre colete refletor
 - Em grupo, o primeiro e último elementos devem estar especialmente visíveis



Kit do Peregrino

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

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.PT



Hoje cheguei a ...

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

Distâncias
Cova da Iria a Fátima: 2Km
a Aljustrel: 2Km

Legenda
Passagem desnívelada para veículos

Fátima

