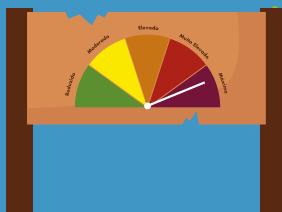


PORTUGAL CHAMA: CAMINHE EM SEGURANÇA.



ANTES DE INICIAR UM PERCURSO PEDESTRE: INFORME-SE

- Saiba quais as condições em que se encontra o percurso.
- Consulte a meteorologia e o [Perigo de Incêndio Rural](#).
- Se o percurso estiver fechado ou inoperacional não vá.
 - Tenha sempre um percurso alternativo em mente.



#Caminheemsegurança

PLANEIE COM ANTECEDÊNCIA

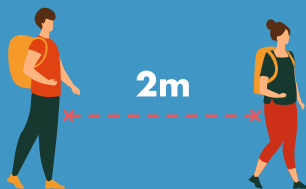
- Prepare-se para o caso de as instalações de apoio estarem encerradas.
- Leve consigo comida, água e alguns medicamentos.
- Leve desinfetante para as mãos e máscara facial.



#Caminheemsegurança

MANTENHA O DISTANCIAMENTO FÍSICO

- Inicie o percurso mantendo o distanciamento físico aconselhado pela DGS.
- Se se sentir doente, ou estiver doente, fique em casa.
- Caso recorra a serviços turísticos, opte por empresas aderentes ao selo Clean&Safe.



#Caminheemsegurança

SIGA SEMPRE EM SEGURANÇA

- Siga o percurso ao seu ritmo, com calma, optando por atividades que reduzam o risco de lesão.
 - Prefira ir acompanhado.
- Tenha sempre consigo um telemóvel com os números de emergência/meios de socorro memorizados.
- Não se esqueça que as operações de busca e socorro são difíceis e dispendiosas.

#Caminheemsegurança



CAMINHE SEMPRE EM SEGURANÇA

- Não percorra grandes distâncias.
- Verifique a bateria do seu telemóvel.
- Informe os seus familiares sobre a sua caminhada.
 - Evite caminhar durante a noite.



#Caminheemsegurança

NÃO ATIRE LIXO PARA O CHÃO

- Leve todo o seu lixo consigo.
- Respeite a Natureza e as Comunidades.



#Caminheemsegurança

ANTES DE INICIAR UM PERCURSO PEDESTRE: INFORME-SE

- Saiba quais as condições em que se encontra o percurso
- Consulte a meteorologia e o Perigo de Incêndio Rural
- Se o percurso estiver fechado ou inoperacional não vá
- Tenha sempre um percurso alternativo em mente

PLANEIE COM ANTECEDÊNCIA

- Prepare-se para o caso de as instalações de apoio estarem encerradas
- Leve consigo comida, água e alguns medicamentos
- Leve desinfetante para as mãos e máscara facial

MANTENHA O DISTANCIAMENTO FÍSICO

- Inicie o percurso mantendo o distanciamento físico aconselhado pela DGS
- Se se sentir doente, ou estiver doente, fique em casa
- Caso recorra a serviços turísticos, opte por empresas aderentes ao selo Clean&Safe

SIGA SEMPRE EM SEGURANÇA

- Siga o percurso ao seu ritmo, com calma, optando por atividades que reduzam o risco de lesão
- Prefira ir acompanhado
- Tenha sempre consigo um telemóvel com os números de emergência/meios de socorro memorizados
- Não se esqueça que as operações de busca e socorro são difíceis e dispendiosas

CAMINHE SEMPRE EM SEGURANÇA

- Não percorra grandes distâncias
- Verifique a bateria do seu telemóvel
- Informe os seus familiares sobre a sua caminhada
- Evite caminhar durante a noite

NÃO ATIRE LIXO PARA O CHÃO

- Leve todo o seu lixo consigo
- Respeite a Natureza e as Comunidades

#Caminheemsegurança

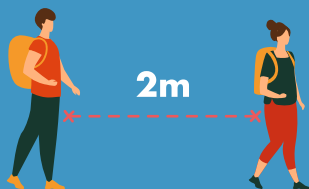
**ANTES DE INICIAR UM PERCURSO
PEDESTRE: INFORME-SE**



**PLANEIE
COM ANTECEDÊNCIA**



**MANTENHA
O DISTANCIAMENTO FÍSICO**



**SIGA SEMPRE EM
SEGURANÇA**



**CAMINHE SEMPRE
EM SEGURANÇA**



**NÃO ATIRE
LIXO PARA O CHÃO**



#Caminheemsegurança

EM CASO DE INCÊNDIO RURAL NÃO SE ESQUEÇA

- Mantenha a calma.
- Ligue **112** (telefone de emergência único europeu).
- Proteja as vias respiratórias com um pano seco de algodão.



#Caminheemsegurança

EM CASO DE INCÊNDIO RURAL NÃO SE ESQUEÇA

- Mantenha-se hidratado.
- Siga as recomendações de segurança do percurso.
- Procure um abrigo ou refúgio coletivo sinalizado.
 - Procure uma [Aldeia Segura](#).
 - Use a sua máscara facial.
- Cumpra com as indicações das Autoridades.



#Caminheemsegurança

PORTUGAL CHAMA. POR SI. POR TODOS.

www.portugalchama.pt

