

DESIDRATAÇÃO

SINTOMAS E RECOMENDAÇÕES



Ter sede não é o único sintoma. Fique atento aos restantes sintomas:



Mantenha os seus níveis de hidratação, algumas recomendações para minimizar estes sintomas:

Beba água mesmo se não tiver sede.

Beba água em intervalos pequenos e regulares 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 sentir algum desconforto associado a estes sintomas ligue, **SNS 24 - 808 24 24 24** em situações de emergência ligue **112**.