

H	<b>E</b>	G	P	A	B	<b>M</b>	<b>A</b>	<b>L</b>	<b>A</b>	E	N	U
I	<b>S</b>	X	R	T	I	U	A	M	C	T	E	P
B	<b>T</b>	V	E	A	<b>N</b>	<b>Ã</b>	<b>O</b>	M	R	L	Z	<b>É</b>
T	<b>A</b>	F	P	M	T	D	A	I	<b>O</b>	<b>S</b>	R	A
N	M	F	E	G	A	Q	P	S	E	<b>U</b>	V	Ç
G	L	Ã	O	<b>É</b>	Q	R	T	H	Y	<b>A</b>	P	T
U	J	G	X	O	D	S	A	P	Z	O	B	L
S	Ç	T	R	X	<b>M</b>	<b>I</b>	<b>N</b>	<b>H</b>	<b>A</b>	J	W	E
A	W	I	N	U	T	K	B	S	U	F	T	D
X	C	E	P	M	A	Q	J	N	Y	<b>!</b>	<b>!</b>	H

Nome \_\_\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_

Cidade \_\_\_\_\_

País \_\_\_\_\_

Telefone \_\_\_\_\_

H	<b>E</b>	G	P	A	B	<b>M</b>	<b>A</b>	<b>L</b>	<b>A</b>	E	N	U
I	<b>S</b>	X	R	T	I	U	A	M	C	T	E	P
B	<b>T</b>	V	E	A	<b>N</b>	<b>Ã</b>	<b>O</b>	M	R	L	Z	<b>É</b>
T	<b>A</b>	F	P	M	T	D	A	I	<b>O</b>	<b>S</b>	R	A
N	M	F	E	G	A	Q	P	S	E	<b>U</b>	V	Ç
G	L	Ã	O	<b>É</b>	Q	R	T	H	Y	<b>A</b>	P	T
U	J	G	X	O	D	S	A	P	Z	O	B	L
S	Ç	T	R	X	<b>M</b>	<b>I</b>	<b>N</b>	<b>H</b>	<b>A</b>	J	W	E
A	W	I	N	U	T	K	B	S	U	F	T	D
X	C	E	P	M	A	Q	J	N	Y	<b>!</b>	<b>!</b>	H

Nome \_\_\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_

Cidade \_\_\_\_\_

País \_\_\_\_\_

Telefone \_\_\_\_\_

H	<b>E</b>	G	P	A	B	<b>M</b>	<b>A</b>	<b>L</b>	<b>A</b>	E	N	U
I	<b>S</b>	X	R	T	I	U	A	M	C	T	E	P
B	<b>T</b>	V	E	A	<b>N</b>	<b>Ã</b>	<b>O</b>	M	R	L	Z	<b>É</b>
T	<b>A</b>	F	P	M	T	D	A	I	<b>O</b>	<b>S</b>	R	A
N	M	F	E	G	A	Q	P	S	E	<b>U</b>	V	Ç
G	L	Ã	O	<b>É</b>	Q	R	T	H	Y	<b>A</b>	P	T
U	J	G	X	O	D	S	A	P	Z	O	B	L
S	Ç	T	R	X	<b>M</b>	<b>I</b>	<b>N</b>	<b>H</b>	<b>A</b>	J	W	E
A	W	I	N	U	T	K	B	S	U	F	T	D
X	C	E	P	M	A	Q	J	N	Y	<b>!</b>	<b>!</b>	H

Nome \_\_\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_

Cidade \_\_\_\_\_

País \_\_\_\_\_

Telefone \_\_\_\_\_

H	<b>E</b>	G	P	A	B	<b>M</b>	<b>A</b>	<b>L</b>	<b>A</b>	E	N	U
I	<b>S</b>	X	R	T	I	U	A	M	C	T	E	P
B	<b>T</b>	V	E	A	<b>N</b>	<b>Ã</b>	<b>O</b>	M	R	L	Z	<b>É</b>
T	<b>A</b>	F	P	M	T	D	A	I	<b>O</b>	<b>S</b>	R	A
N	M	F	E	G	A	Q	P	S	E	<b>U</b>	V	Ç
G	L	Ã	O	<b>É</b>	Q	R	T	H	Y	<b>A</b>	P	T
U	J	G	X	O	D	S	A	P	Z	O	B	L
S	Ç	T	R	X	<b>M</b>	<b>I</b>	<b>N</b>	<b>H</b>	<b>A</b>	J	W	E
A	W	I	N	U	T	K	B	S	U	F	T	D
X	C	E	P	M	A	Q	J	N	Y	<b>!</b>	<b>!</b>	H

Nome \_\_\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_

Cidade \_\_\_\_\_

País \_\_\_\_\_

Telefone \_\_\_\_\_

## LEMBRE-SE

- Beba muitos líquidos ao longo do dia
- Beba água engarrafada ou bem fervida
- Use gelo feito com água engarrafada ou fervida
- Evite comida de vendedores ambulantes
- Opte por alimentos bem cozidos (ovos, carnes, ...)
- Evite vegetais crus
- Proteja-se da picada dos mosquitos
- Evite o contacto com animais que possam transmitir raiva como o cão e o macaco
- Use protetor solar



- Evite tomar banho em águas doces de rios, ribeiras, lagoas, etc.
- Para lavar os dentes utilize água própria para consumo
- Tome os medicamentos de prevenção da Malária (Paludismo)
- Nos voos de longo curso, prefira vestuário largo e confortável, evite a imobilidade prolongada e beba água
- Se vai praticar mergulho, permita um intervalo mínimo de 12 horas (idealmente de 24) entre o último mergulho e o voo
- Se ficar doente contacte logo o médico

INSTITUTO DE HIGIENE E MEDICINA TROPICAL

Consulta do Viajante

[www.ihmt.unl.pt](http://www.ihmt.unl.pt)

Email: [medicina.viagens@ihmt.unl.pt](mailto:medicina.viagens@ihmt.unl.pt)

Telf: (+351) 21 365 26 30



Morada: Rua da Junqueira, 100, 1349-008, Lisboa, Portugal

## LEMBRE-SE

- Beba muitos líquidos ao longo do dia
- Beba água engarrafada ou bem fervida
- Use gelo feito com água engarrafada ou fervida
- Evite comida de vendedores ambulantes
- Opte por alimentos bem cozidos (ovos, carnes, ...)
- Evite vegetais crus
- Proteja-se da picada dos mosquitos
- Evite o contacto com animais que possam transmitir raiva como o cão e o macaco
- Use protetor solar



- Evite tomar banho em águas doces de rios, ribeiras, lagoas, etc.
- Para lavar os dentes utilize água própria para consumo
- Tome os medicamentos de prevenção da Malária (Paludismo)
- Nos voos de longo curso, prefira vestuário largo e confortável, evite a imobilidade prolongada e beba água
- Se vai praticar mergulho, permita um intervalo mínimo de 12 horas (idealmente de 24) entre o último mergulho e o voo
- Se ficar doente contacte logo o médico

INSTITUTO DE HIGIENE E MEDICINA TROPICAL

Consulta do Viajante

[www.ihmt.unl.pt](http://www.ihmt.unl.pt)

Email: [medicina.viagens@ihmt.unl.pt](mailto:medicina.viagens@ihmt.unl.pt)

Telf: (+351) 21 365 26 30



Morada: Rua da Junqueira, 100, 1349-008, Lisboa, Portugal

## LEMBRE-SE

- Beba muitos líquidos ao longo do dia
- Beba água engarrafada ou bem fervida
- Use gelo feito com água engarrafada ou fervida
- Evite comida de vendedores ambulantes
- Opte por alimentos bem cozidos (ovos, carnes, ...)
- Evite vegetais crus
- Proteja-se da picada dos mosquitos
- Evite o contacto com animais que possam transmitir raiva como o cão e o macaco
- Use protetor solar



- Evite tomar banho em águas doces de rios, ribeiras, lagoas, etc.
- Para lavar os dentes utilize água própria para consumo
- Tome os medicamentos de prevenção da Malária (Paludismo)
- Nos voos de longo curso, prefira vestuário largo e confortável, evite a imobilidade prolongada e beba água
- Se vai praticar mergulho, permita um intervalo mínimo de 12 horas (idealmente de 24) entre o último mergulho e o voo
- Se ficar doente contacte logo o médico

INSTITUTO DE HIGIENE E MEDICINA TROPICAL

Consulta do Viajante

[www.ihmt.unl.pt](http://www.ihmt.unl.pt)

Email: [medicina.viagens@ihmt.unl.pt](mailto:medicina.viagens@ihmt.unl.pt)

Telf: (+351) 21 365 26 30



Morada: Rua da Junqueira, 100, 1349-008, Lisboa, Portugal

## LEMBRE-SE

- Beba muitos líquidos ao longo do dia
- Beba água engarrafada ou bem fervida
- Use gelo feito com água engarrafada ou fervida
- Evite comida de vendedores ambulantes
- Opte por alimentos bem cozidos (ovos, carnes, ...)
- Evite vegetais crus
- Proteja-se da picada dos mosquitos
- Evite o contacto com animais que possam transmitir raiva como o cão e o macaco
- Use protetor solar



- Evite tomar banho em águas doces de rios, ribeiras, lagoas, etc.
- Para lavar os dentes utilize água própria para consumo
- Tome os medicamentos de prevenção da Malária (Paludismo)
- Nos voos de longo curso, prefira vestuário largo e confortável, evite a imobilidade prolongada e beba água
- Se vai praticar mergulho, permita um intervalo mínimo de 12 horas (idealmente de 24) entre o último mergulho e o voo
- Se ficar doente contacte logo o médico

INSTITUTO DE HIGIENE E MEDICINA TROPICAL

Consulta do Viajante

[www.ihmt.unl.pt](http://www.ihmt.unl.pt)

Email: [medicina.viagens@ihmt.unl.pt](mailto:medicina.viagens@ihmt.unl.pt)

Telf: (+351) 21 365 26 30



Morada: Rua da Junqueira, 100, 1349-008, Lisboa, Portugal