HOLLARD HEALTH: DICAS DE SEGURANÇA PARA O VERÃO E AS FÉRIAS

O verão chegou! É hora de aproveitar os longos dias à beira da piscina, saborear o churrasco e a diversão festiva. Com a expectativa das férias a crescer, é essencial priorizar a sua saúde e segurança. Aqui estão as principais dicas de segurança para o verão e as férias:

UTILIZE O HOLLARD HEALTH ONDE QUER QUE ESTEJA:

Telemedicina: deixe os profissionais de saúde virem até si

Os benefícios da telemedicina estão integrados na totalidade no aplicativo Hollard Health, permitindo o acesso a um médico para consultas com clínico geral de qualquer lugar. Este serviço está incluído em todos os nossos planos, economizando tempo, preservando os seus benefícios e garantindo que recebe o aconselhamento adequado quando precisar.

Rede e cobertura no estrangeiro

Verifique antes de sair para garantir que está coberto no destino para onde vai viajar.

Use o seu aplicativo

O seu aplicativo tem tudo o que precisa! Para obter assistência com cartões electrónicos e números de contacto, seja localmente ou quando estiver de viagem para o estrangeiro, basta abrir o aplicativo Hollard Health. E se ainda não a tem, faça o download aqui.

AS NOSSAS PRINCIPAIS DICAS DE SEGURANÇA NAS FÉRIAS:

1. **Vença o calor**

   Permaneça em zonas com sombra durante as horas de pico de sol e lembre-se de aplicar e reaplicar o protector solar regularmente.

2. **Não deixe que os insectos lhe mordam**

   Proteja-se de picadas de mosquitos e insectos utilizando repelentes não tóxicos e dormindo debaixo de uma rede mosquiteira, se necessário. Se for picado, evite coçar e procure aconselhamento médico se o inchaço ou desconforto persistirem.

3. **Conheça a segurança rodoviária**

   Planeie viajar durante o dia, quando a visibilidade é melhor. Evite o excesso de velocidade, certifique-se de que o seu veículo está em boas condições para a estrada e esteja atento aos pedestres, animais e buracos na estrada. Tenha sempre um plano de contacto de emergência.

4. **Mantenha-se hidratado**

   Beba bastante água para se manter hidratado, especialmente durante as horas mais quentes do dia.

5. **Segurança alimentar**

   Pratique uma boa higiene alimentar para prevenir doenças transmitidas por alimentos.

6. **Preparação para emergências**

   Tenha um kit de primeiros socorros à mão e tenha disponível o contacto do hospital mais próximo.

7. **Bem-estar mental**

   Dedique tempo ao autocuidado – procure apoio de amigos e família, e reserve tempo para si mesmo para fazer as coisas que gosta.

Seguindo estas dicas, pode desfrutar de uma temporada de férias segura e saudável.

Desejamos-lhe um Dezembro cheio de alegria!