



EUROPEADE
VISEU 2018
PORTUGAL

VISEU'18
CIDADE EUROPEIA
DO FOLCLORE



VISEU DÁ-LHE AS BOAS-VINDAS À CIDADE E AO FESTIVAL EUROPEADE!

Queremos que tenha uma experiência única e uma estadia agradável e em segurança.

CONSELHOS ÚTEIS

- Mantenha-se atento e vigilante aos seus pertences, nomeadamente mala/mochila;
- Transporte consigo apenas o indispensável, reservando em local seguro os objetos mais valiosos;
- Não deixe o telemóvel e a carteira em cima da mesa em locais muito movimentados, principalmente em esplanadas;
- Respeite sempre as recomendações das autoridades locais.

SAÚDE E BEM-ESTAR EM PRIMEIRO LUGAR

Em Viseu, em especial no mês de julho, as temperaturas poderão ser elevadas. Deverá manter-se atento a possíveis sintomas associados a um esgotamento por calor.

São eles: câibras musculares, cansaço, fraqueza, desmaio, náuseas e vómitos, respiração rápida e superficial, elevada transpiração, palidez, pele fria e húmida, pulso fraco e rápido, dor de cabeça.

Ao longo do evento, estarão disponíveis **diversos bebedouros por vários espaços da cidade**, para que se possa manter sempre hidratado.

PROTEJA-SE!

- Beba líquidos com frequência, como água e sumos naturais;
- Vigie com regularidades as crianças e os idosos;
- Sempre que possível, ao longo do dia, opte por repousar em locais frescos ou climatizados;
- Use roupa fresca e de cor clara.



EM CASO DE EMERGÊNCIA, CONTACTE:
(+351) 232 413 206

Equipas de segurança pública, emergência e assistência médica aos visitantes estão disponíveis em permanência para o ajudar.



POSTO DE SOCORRO 24 HORAS - CRUZ VERMELHA PORTUGUESA (para participantes e voluntários)

Sede na Quinta da Pomba (junto ao Centro Hospitalar Tondela-Viseu).



112 – É O NÚMERO EUROPEU DE EMERGÊNCIA, que poderá contactar, em alternativa.