

## Legenda do Índice de Protecção UV (Recomendações)

UV  
2

BAIXO

Não é necessário protecção

UV  
3

UV  
4

UV  
5

MODERADO

**NÃO ESQUECER!** Óculos de Sol e protector solar.

UV  
6

UV  
7

ALTO

**ATENÇÃO!** Utilizar óculos de Sol com filtro UV, chapéu, t-shirt e protector solar.

UV  
8

UV  
9

UV  
10

MUITO ALTO

**CUIDADO!** Utilizar óculos de Sol com filtro UV, chapéu, t-shirt, guarda-sol, protector solar e evitar a exposição das crianças ao Sol.

UV  
11

EXTREMO

**PERIGO!** Evitar o mais possível a exposição ao Sol. Aproveite para descansar em casa