

PROTEÇÃO DURANTE AS FÉRIAS: A IMPORTÂNCIA DO **PLANO DE SAÚDE!**





As férias são o momento ideal para relaxar, viajar e criar memórias especiais com a família e os amigos.

Contudo, é também um período em que imprevistos podem acontecer com maior frequência. Esses episódios se tornam ainda mais comuns durante o verão, quando o calor e as atividades ao ar livre são as escolhas ideal para aproveitar em família!

Pensando nisso, é fundamental estar preparado para enfrentar qualquer situação com segurança.

Ter um Plano de Saúde não é apenas um investimento, mas uma proteção indispensável para aproveitar as férias com tranquilidade.



INDÍCE

- Principais riscos durante as férias!
- Como se prevenir?
- A importância de um plano de saúde.
- Dicas extras para viagens seguras.
- A Rota Seguros está aqui para cuidar de você!

PRINCIPAIS RISCOS DURANTE AS FÉRIAS!

Problemas de Saúde:

- **Insolação e desidratação:** Causadas pela exposição prolongada ao sol, podem provocar queimaduras, cansaço e até desmaios.
- **Intoxicação alimentar:** Consumo de alimentos mal conservados pode gerar vômitos, diarreia e desidratação.
- **Doenças inesperadas:** Mudanças de clima ou contato com água e alimentos contaminados podem causar viroses e infecções.

Acidentes e Emergências:

- **Afogamentos:** Em praias, rios ou piscinas, muitas vezes por falta de cuidado ou desconhecimento.
- **Quedas e machucados:** Comuns em trilhas, esportes e brincadeiras, podendo causar cortes ou fraturas.
- **Acidentes de trânsito:** Viagens de carro podem ser perigosas por estradas ruins ou cansaço do motorista.





COMO SE PREVENIR?

Antes de viajar:

- Check-up de saúde: Realize exames e consultas preventivas, especialmente se viajar com crianças, idosos ou gestantes.
- Atualize sua vacinação: Certifique-se de que as vacinas estão em dia, principalmente se o destino exigir imunizações específicas.
- Revise o veículo: Se for viajar de carro, faça uma revisão completa.

Durante as férias:

- Cuidados com o sol: Use protetor solar, chapéus e óculos escuros, e evite exposição entre 10h e 16h.
- Alimente-se com segurança: Prefira alimentos frescos, bem cozidos e de procedência confiável.
- Mantenha-se hidratado: Beba água regularmente, principalmente em locais de clima quente.

A IMPORTÂNCIA DE UM PLANO DE SAÚDE.

Imprevistos podem surgir mesmo quando tudo é planejado com cuidado. Durante as férias, em meio à diversão e ao descanso, estar preparado para o inesperado faz toda a diferença.

Um Plano de Saúde se torna indispensável nessa época, garantindo atendimento rápido e eficiente em casos de urgência ou emergência. Além de proporcionar tranquilidade para viajar sem preocupações, sabendo que você e sua família terão suporte, onde quer que estejam.



DICAS EXTRAS PARA VIAGENS SEGURAS

- Monte um kit de primeiros socorros: Inclua curativos, antissépticos, remédios básicos e analgésicos.
- Tenha os contatos de emergência à mão: Inclua números de hospitais, seguradoras e assistência médica do destino.
- Leve documentos essenciais: Tenha cópias digitais e físicas dos documentos de identificação e apólices de seguros.

A ROTA SEGUROS ESTÁ AQUI PARA CUIDAR DE VOCÊ!

Com mais de 20 anos de história, a Rota é resultado de muito trabalho e conquistas ao longo do caminho. Hoje, temos a expertise necessária e uma equipe de consultores dedicados, prontos para oferecer as melhores soluções. Nosso portfólio de produtos e serviços é pensado para atender plenamente às suas necessidades, garantindo proteção e tranquilidade.

Na Rota Seguros, você e sua família encontram os melhores planos de saúde individuais e familiares, para que possam aproveitar o que a vida tem de melhor, com segurança e qualidade.





**ROTA
SEGUROS**



www.rotaseguros.com.br