

PROTEJA-SE DO SOL E DO CALOR



Beba água mesmo quando não tem sede



Mantenha-se em contacto e atento aos outros



EM CASA



Mantenha-se em ambientes frescos pelo menos 2 a 3 horas por dia

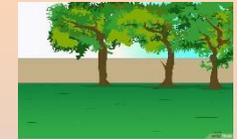


Prepare refeições leves e frequentes



Evite bebidas alcoólicas e bebidas com muito açúcar

NA RUA



Evite a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e as 17 horas

Use chapéu ou boné



Use protetor solar

A roupa é a única que pode proteger 100%