



# CALOR

COMO SE PROTEGER



## EXPOSIÇÃO SOLAR



Evite estar ao sol, entre as 11h e as 17h



Aplique protetor solar com fator  $\geq 30$  a cada 2 horas



## HIDRATAÇÃO



Beber água, mesmo sem sede



Evite bebidas alcoólicas



## AMBIENTES FRESCOS



Procure locais à sombra e climatizados



Utilize roupas frescas, que cubram o corpo



## ATENÇÃO



ACONSELHAMENTO

COUNSELING

INFORMACIÓN



EMERGÊNCIAS

808 24 24 24

EMERGENCIAS

EMERGENCIAS

112

# HEAT

HOW TO PREVENT



## SUN EXPOSURE

Avoid being in the sun between 11am and 5pm

Apply sunscreen (SPF  $\geq 30$ ) every 2 hours

## HYDRATION

Drink water even if you're not thirsty

Avoid alcoholic beverages

## COOL ENVIRONMENTS

Look for shaded and air-conditioned places

Wear cool clothes that cover your body

## ATTENTION

# CALOR

COMO PREVENIR



## EXPOSICIÓN AL SOL

Evite estar al sol entre las 11 a. m. y las 5 p. m.

Aplique protector solar superior a 30 cada 2 horas

## HIDRATACIÓN

Beba agua aunque no tenga sed

Evite las bebidas alcohólicas

## AMBIENTES FRESCOS

Busque sitios a la sombra y con aire acondicionado

Use ropa fresca que cubra todo el cuerpo

## ATENCIÓN