



CALOR

COMO SE PROTEGER



EXPOSIÇÃO SOLAR



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



Aplique protetor solar com fator ≥ 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



HEAT

HOW TO PREVENT



SUN EXPOSURE

Avoid being in the sun between 11am and 5pm

Apply sunscreen (SPF ≥ 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

ACONSELHAMENTO

COUNSELING

INFORMACIÓN



EMERGÊNCIAS

EMERGENCIES

EMERGENCIAS

808 24 24 24

112