



# 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

CONSEILS



EMERGÊNCIAS

808 24 24 24

EMERGENCIES

URGENCES

112