



CALOR

COMO SE PROTEGER



EXPOSIÇÃO SOLAR



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



Aplice 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



ACONSELHAMENTO

COUNSELING

CONSEILS



EMERGÊNCIAS

808 24 24 24

EMERGENCIES

URGENCES

112