



# CALOR

COMO SE PREVENIR



# HEAT

HOW TO PREVENT



# CHALEUR

COMMENT PRÉVENIR



## 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



## SOLAR EXPOSURE

Avoid direct sun, between 11am and 5pm

Apply sunscreen SPF 30 at least every two hours

## HIDRATATION

Drink water, even if you're not thirsty

Avoid alcoholic drinks

## COOL SETTINGS

Look for shadows and air-conditioned places

Use lightweight clothing, protecting the entire body

## ATTENTION

## EXPOSITION SOLAIRE

Éviter l'exposition, entre 11h et 17h

Utiliser des crèmes solaires (écran SPF >30) et renouveler l'application toutes les 2 heures

## HIDRATATION

Boire de l'eau, même si vous n'avez pas soif

Éviter la consommation de boissons alcoolisées

## ENDROIT FRAIS

Zones d'ombres et locaux climatisés

Porter des vêtements légers, qui protègent le corps

## ATTENTION

ACONSELHAMENTO

COUNSELING

CONSEILS



808 24 24 24

EMERGÊNCIAS

EMERGENCIES

URGENCES

112