



ALERTA DE CALOR INTENSO

Siga as orientações da Defesa Civil

- ✓ Hidrate-se: beba bastante água, mesmo sem sede
- ✓ Evite exposição ao sol forte: prefira sombra entre 10h e 16h
- ✓ Use roupas leves com tecidos claros e ventilados
- ✓ Proteja-se: use chapéu, óculos escuros e protetor solar
- ✓ Refeições leves: evite comidas pesadas e gordurosas
- ✓ Ambiente fresco: use ventiladores, ar-condicionado ou umidificadores
- ✓ Cuidado com idosos e crianças, eles desidratam mais rápido
- ✓ Cuide dos seus pets: mantenha eles hidratados e opte por passeios em horários sem incidência do sol