



CALOR

COMO SE PROTEGER



HEAT

HOW TO PREVENT



CALORE

COME PREVENIRE



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



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

ESPOSIZIONE AL SOLE

Evitare di esporsi al sole tra le 11:00 e le 17:00

Applicare la protezione solare con fattore > 30 ogni 2 ore

IDRATAZIONE

Bevi acqua anche se non hai sete

Evitare le bevande alcoliche

AMBIENTI FRESCI

Cerca luoghi ombreggiati e climatizzati

Indossa abiti freschi che coprano il tuo corpo

ATTENZIONE

ACONSELHAMENTO

COUNSELING

CONSIGLIAMOS

808 24 24 24



EMERGÊNCIAS

EMERGENCIES

EMERGENZE

112