



CALOR

COMO SE PROTEGER



HEAT

HOW TO PREVENT



CHALEUR

COMMENT SE PROTÉGER



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

EXPOSITION AU SOLEIL

Évitez de vous exposer au soleil entre 11h et 17h

Appliquez de la crème solaire indice >30 toutes les 2 heures

HYDRATATION

Buvez de l'eau même si vous n'avez pas soif

Évitez les boissons alcoolisées

FRAÎCHEUR

Recherchez des endroits ombragés et climatisés

Portez des vêtements frais qui couvrent le corps

ATTENTION

ATTENTION

ACONSELHAMENTO

COUNSELING

CONSEILS



EMERGÊNCIAS

808 24 24 24

EMERGENCIES

URGENCES

112