



ONDAS DE CALOR *ACIMA DE 40°C*

Saiba o que evitar e como se cuidar!

Hidrate-se Beba muita água ao longo do dia para evitar desidratação, evitando álcool e cafeína, que podem desidratar ainda mais;

Use roupas leves Opte por roupas claras e tecidos respiráveis, como algodão para manter o corpo fresco;

Fique dentro de casa Evite atividades ao ar livre durante o dia, mas caso precise sair, use protetor solar, chapéus ou guarda-chuva;

Mantenha sua casa fresca use ventiladores ou ar-condicionado, se disponíveis;

Evite refeições pesadas Coma frutas e saladas ao invés de refeições pesadas e quentes que podem aumentar a temperatura corporal;

Fique atento ao seu corpo Sintomas de insolação como tontura, confusão, náuseas e pulso acelerado, devem ser observados e caso sentidos, procure ajuda médica imediatamente

De olho nas orientações das autoridades locais, pois elas irão fornecer informações específicas para nossa região!