



# CALOR

COMO SE PROTEGER



## EXPOSIÇÃO SOLAR



Evite estar ao sol, entre as 11h e as 17h



Aplicar protetor solar com fator  $\geq 30$  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



ACONSELHAMENTO

COUNSELING

CONSEILS



EMERGÊNCIAS

808 24 24 24

EMERGENCIES

URGENCES

112

# HEAT

HOW TO PROTECT YOURSELF



## SOLAR EXPOSURE

Avoid direct sunlight between 11am and 5pm

Apply sunscreen (SPF  $\geq 30$ ) every 2 hours

## HYDRATION

Drink water, even if you're not thirsty

Avoid alcoholic drinks

## COOL SETTINGS

Seek shaded areas and places with air-conditioning

Use lightweight clothing, protecting the entire body

## ATTENTION

# CHALEUR

COMMENT SE PROTÉGER



## EXPOSITION SOLAIRE

Évitez l'exposition entre 11h et 17h

Appliquez de la crème solaire (écran SPF  $\geq 30$ ) toutes les 2 heures

## HYDRATATION

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

Évitez la consommation de boissons alcoolisées

## ENDROITS FRAIS

Favorisez les zones à l'ombre et les espaces climatisés

Portez des vêtements légers qui couvrent tout le corps

## ATTENTION