



# CALOR

COMO SE PROTEGER



## EXPOSIÇÃO SOLAR



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



Aplique protetor solar com fator (FPS) ≥ 30 a cada 2 horas



## HIDRATAÇÃO



Beba água, mesmo sem sede



Evite bebidas alcoólicas



## AMBIENTES FRESCOS



Procure locais à sombra e climatizados



Utilize roupas frescas, que cubram o corpo

# HEAT

HOW TO PREVENT



## 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

# CHALEUR

COMMENT SE PROTÉGER



## EXPOSITION AU SOLEIL

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

Appliquez de la crème solaire indice (SPF ≥ 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



## ATENÇÃO



## ATTENTION



## ATTENTION



ACONSELHAMENTO

COUNSELING

CONSEILS



808 24 24 24

EMERGÊNCIAS

EMERGENCIES

URGENCES

112