



CALOR

COMO SE PREVENIR



HEAT

HOW TO PREVENT



EXPOSIÇÃO SOLAR



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



Aplique protetor solar
com fator > 30
a cada 2 horas

SOLAR EXPOSURE

Avoid direct sun,
between 11am and 5pm

Apply sunscreen
SPF 30 at least
every two hours



HIDRATAÇÃO



Beber água,
mesmo sem sede



Evite bebidas
alcoólicas

HIDRATION

Drink water,
even if you're not thirsty

Avoid alcoholic drinks



AMBIENTES FRESCOS



Procure locais à sombra
e climatizados



Utilize roupas frescas,
que cubram o corpo

COOL SETTINGS

Look for shadows and
air-conditioned places

Use lightweight clothing,
protecting the entire body