











CALOR

Recomendações para dias de Temperaturas Elevadas

-  **Beba água, mesmo sem sede. Evite bebidas açucaradas e alcoólicas;**
-  **Coma frequentemente, prefira refeições leves, frutas e sopas frias;**
-  **Use roupas frescas e largas, que cubram o corpo. Use chapéu de abas largas e protetor solar;**
-  **Mantenha a casa fresca. Feche janelas e persianas durante o dia e abra as janelas e as portas à noite;**
-  **Evite deslocações nas horas de maior calor;**
-  **Procure locais frescos e à sombra;**
-  **Coloque a medicação habitual no frigorífico;**
-  **Em situações de **CALOR EXTREMO**:**
Não realize atividades ao ar livre, nas horas de maior calor.

**Caso sinta tonturas, boca seca, fraqueza
ou qualquer outro sintoma novo:**

Ligue SNS24 - 808 24 24 24 OU 112