



CONSELHOS PARA COMBATER O CALOR



- Provisionar **água, gelo e bebidas naturais frescas**.
- Beber, pelo menos **1,5 litros de água** por dia e humedecer a boca enxaguando ou nebulizando com água.
- Faça **refeições leves** como são as sopas frias, saladas e grelhados.
- Não saia à rua nas horas de maior calor.
- Use **roupas leves**, largas e claras, de algodão.
- Tome **duches** de água tépida ou fria ou permaneça algumas horas em ambientes com **ar condicionado**.
- Manter janelas e portas exteriores abertas o mínimo de tempo possível durante as horas de calor.
- Estar atento a todas as **modificações de comportamento** e despistar os seguintes sintomas: dores de cabeça; sensação de fadiga, fraqueza, vertigens, indisposição e desorientação.