



ONDAS DE CALOR SAIBA COMO SE CUIDAR



Hidrate-se

Beba muita água ao longo do dia para evitar desidratação, evitando álcool e cafeína, que podem desidratar ainda mais;



Evite refeições pesadas

Coma frutas e saladas ao invés de refeições pesadas e quentes que podem aumentar a temperatura corporal;



Use roupas leves

Opte por roupas claras e tecidos respiráveis, como algodão para manter o corpo fresco;



Fique atento ao seu corpo

Sintomas de insolação como tontura, confusão, náuseas e pulso acelerado, devem ser observados e caso sentidos, procure ajuda médica imediatamente.



Fique na sombra

Evite atividades ao ar livre durante o dia, mas caso precise sair, use protetor solar, chapéus ou guarda-chuva;



Mantenha sua casa fresca

Use ventiladores ou ar-condicionado, se disponíveis;



E. E. GOVERNADOR
MILTON CAMPOS

Adaptação: Prof. Me. Rafael César