

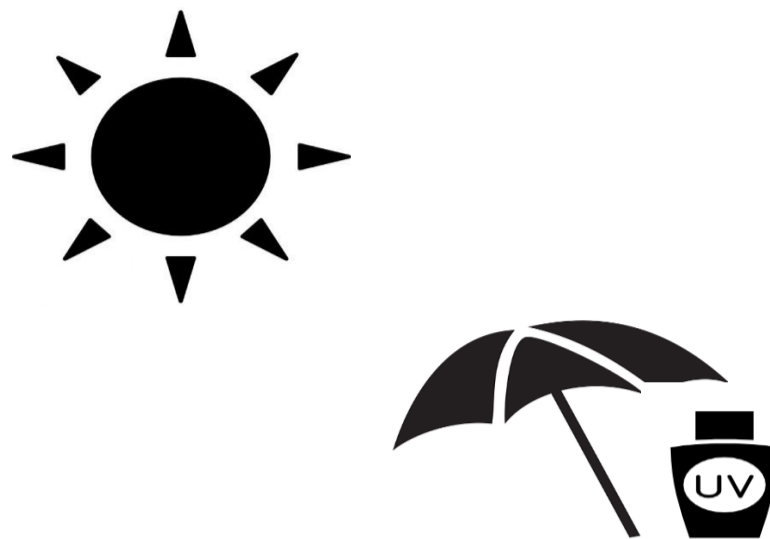
Verão é Saúde

COM A TEMPERATURA A SUBIR SAIBA COMO SE PREVENIR



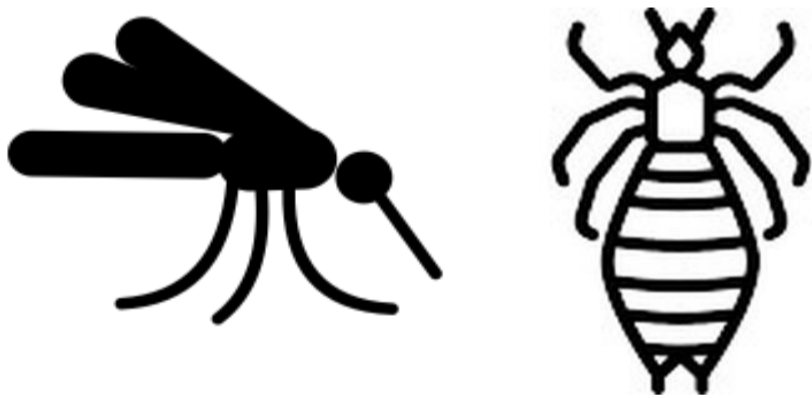
HIDRATAR

Deverá beber água mesmo quando não tem sede e evitar bebidas com muito açúcar, gaseificadas e com cafeína



PROTEGER

Da exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e 17 horas. Use chapéu de abas largas ou lenço, utilize óculos escuros e protetor solar adequado



VECTORES

Aplique repelente nas áreas descobertas do corpo, opte por roupas largas e de cor clara que cubram a maior área corporal possível e evite a troca de objetos pessoais



ALIMENTAR

Privilegie refeições leves e frequentes, mantenha os alimentos/refeições em condições adequadas de refrigeração e armazenamento

PARA MAIS INFORMAÇÕES LIGUE PARA O SNS 24: **808 24 24 24**

EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE: **112**