



12 CONSELHOS ÚTEIS

1. EVITE SAIR À RUA NAS HORAS DE MAIOR CALOR (ENTRE AS 11 E AS 18 HORAS);
2. AO ANDAR NA RUA, ESCOLHA O PASSEIO DO LADO DA SOMBRA;
3. PARA SE PROTEGER DO SOL, USE CHAPÉU LARGO OU SOMBRINHA E USE VESTUÁRIO LARGO, DE PREFERÊNCIA DE CORES CLARAS E DE ALGODÃO;
4. BAIXE AS PERSIANAS E FECHAS AS JANELAS QUANDO ESTIVEREM AO SOL E ABRA-AS A SEGUIR, MANTENDO-AS ABERTAS DURANTE A NOITE;
5. REFRESQUE-SE COM ÁGUA TÉPIDA (BANHO OU SÓ POR PARTES);
6. FAÇA REFEIÇÕES LIGEIRAS E REPARTIDAS, RICAS EM FRUTAS E VEGETAIS.
7. BEBA PELO MENOS 1,5 LITRO DE ÁGUA POR DIA;
8. SE GOSTA DE CHÁS, PREFIRA OS DE MENTA, TÍLIA, CIDREIRA OU LÚCIA LIMA;
9. MESMO SEM SENTIR SEDE, BEBA ÁGUA. TENHA ESPECIAL CUIDADO COM AS CRIANÇAS E OS IDOSOS;
10. EVITE BEBIDAS ALCOÓLICAS, CAFÉ E CHÁ PRETO;
11. TENHA UM TELEFONE DE UM FAMILIAR OU AMIGO SEMPRE À MÃO. NÃO HESITE EM PEDIR AJUDA.
12. OUÇA ATENTAMENTE AS INFORMAÇÕES E INDICAÇÕES TRANSMITIDAS PELA COMUNICAÇÃO SOCIAL (RÁDIO E TELEVISÃO).