

DEFESA CIVIL

PROTEGE VOCÊ



# CALOR EXTREMO

**6 DICAS PARA MANTER-SE  
BEM EM DIAS QUENTES.**



**HIDRATE-SE!**



**PRESTE ATENÇÃO A IDOSOS E CRIANÇAS, QUE TENDEM A FICAR DESIDRATADOS MAIS RAPIDAMENTE.**



**PREFIRA AMBIENTES AREJADOS E EVITE AGLOMERAÇÕES.**



**PROTEJA-SE DO SOL COM CHAPÉU, ÓCULOS ESCUROS, ROUPAS LEVES E PROTETOR SOLAR.**



**NÃO FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS EM HORÁRIOS COM MAIOR INCIDÊNCIA DE RADIAÇÃO ULTRAVIOLETA DO SOL, DAS 11H ÀS 17H.**



**EVITE A EXPOSIÇÃO EXCESSIVA AO SOL, POIS PODE CAUSAR MAL-ESTAR E INSOLAÇÃO.**

**EM CASO DE EMERGÊNCIA, AVISE IMEDIATAMENTE A DEFESA CIVIL (199) OU O CORPO DE BOMBEIROS (193).**

**PARA RECEBER ALERTAS, CADASTRE-SE GRATUITAMENTE ENVIANDO O CEP DE INTERESSE POR SMS PARA O NÚMERO 40199.**

