



ONDA DE CALOR



CONFIRA AS ORIENTAÇÕES!

PROTEJA-SE DO SOL

Evite exposição direta ao sol, principalmente das 10h às 16h.

Proteja as crianças com chapéu de abas.

Use protetor solar.

Use roupas leves.

Evite esforços físicos.

Não deixe crianças e animais em veículos estacionados.

Evite passear com o seu pet nos horários de maior incidência de raios solares.

HIDRATAÇÃO É FUNDAMENTAL

Evite bebidas alcoólicas com alto teor de açúcar.

Faça refeições leves e com poucos condimentos.

Aumente a ingestão de água, mesmo sem ter sede.

Esteja atento à hidratação dos idosos.

CUIDADOS COLETIVOS EM CASA

Facilite a circulação de ar, deixando as janelas abertas.

Mantenha o ambiente o mais umidificado possível, com uso de umidificador ou toalhas molhadas.

O MENDEL CUIDA DE VOCÊ!