



CALOR

COMO SE PREVENIR



HEAT

HOW TO PREVENT



CHALEUR

COMMENT PRÉVENIR



EXPOSIÇÃO SOLAR



Evite estar ao sol, entre as 11h e as 17h



Aplique protetor solar com fator > 30 a cada 2 horas

SOLAR EXPOSURE

Avoid direct sun, between 11am and 5pm

Apply sunscreen SPF 30 at least every two hours

EXPOSITION SOLAIRE

Éviter l'exposition, entre 11h et 17h

Utiliser des crèmes solaires (écran SPF >30) et renouveler l'application toutes les 2 heures



HIDRATAÇÃO



Beber água, mesmo sem sede



Evite bebidas alcoólicas

HIDRATATION

Drink water, even if you're not thirsty

Avoid alcoholic drinks

HIDRATATION

Boire de l'eau, même si vous n'avez pas soif

Éviter la consommation de boissons alcoolisées



AMBIENTES FRESCOS



Procure locais à sombra e climatizados



Utilize roupas frescas, que cubram o corpo

COOL SETTINGS

Look for shadows and air-conditioned places

Use lightweight clothing, protecting the entire body

ENDROIT FRAIS

Zones d'ombres et locaux climatisés

Porter des vêtements légers, qui protègent le corps



ATENÇÃO



ATTENTION

ATTENTION



EMERGÊNCIAS

EMERGENCIES

URGENCES

112

Em colaboração: Direção-Geral da Saúde