



ORIENTAÇÕES

- Evite a exposição direta ao sol, em especial, de 10h às 16h;
- Use protetor solar;
- Use chapéus e óculos escuros;
- Proteja as crianças com chapéu de abas;
- Use roupas leves que não retenham muito calor;
- Diminua os esforços físicos ao ar livre e repouse frequentemente em locais com sombra, frescos e arejados;
- Em veículos sem ar-condicionado, deixe as janelas abertas;
- Não deixe crianças ou animais em veículos estacionados;
- Aumente a ingestão de água ou de sucos de frutas naturais, sem adição de açúcar, mesmo sem ter sede;
- Recém-nascidos, crianças, idosos e pessoas doentes podem não sentir sede. Ofereça-lhes água.
- Faça refeições leves, pouco condimentadas e mais frequentes;
- Mantenha água fresca para seu pet e opte pelos passeios em horários sem incidência de sol.

Faça sua parte, proteja-se!



PROTEÇÃO E
DEFESA CIVIL



PETRÓPOLIS
PREFEITURA