

Cuidados Sazonais

VERÃO

 **bluepharma**
GENÉRICOS

A EXPOSIÇÃO AO CALOR INTENSO PODE
PRODUZIR EFEITOS NEGATIVOS NA SAÚDE.

PROTEJA-SE DO CALOR, PROTEJA A SUA SAÚDE!

...MAIS
SAÚDE

1

Pessoas que desenvolvem **atividade no exterior**, diretamente **expostas ao sol e/ou ao calor**, têm maior risco de desidratação e de problemas associados ao calor.


BEBA ÁGUA
FREQUENTEMENTE

EVITE
CONSUMIR
LÍQUIDOS COM
MUITO AÇÚCAR
E BEBIDAS
ALCOÓLICAS

GRUPOS VULNERÁVEIS
ATIVIDADES NO **EXTERIOR**

Cuidados Sazonais

VERÃO

 **bluepharma**
GENÉRICOS

A EXPOSIÇÃO AO CALOR INTENSO PODE
PRODUZIR EFEITOS NEGATIVOS NA SAÚDE.

PROTEJA-SE DO CALOR, PROTEJA A SUA SAÚDE!

...MAIS
SAÚDE

2

Pessoas que desenvolvem **atividade no exterior**, diretamente **expostas ao sol e/ou ao calor**, têm maior risco de desidratação e de problemas associados ao calor.

**USE
EQUIPAMENTO
LEVE E PROTETOR
SOLAR DESDE QUE
SEJA POSSÍVEL E
SEGURO**

**NAS PAUSAS
APROVEITE PARA
ARREFECER, SE
POSSÍVEL EM
LOCAIS COM AR
CONDICIONADO**

**GRUPOS VULNERÁVEIS
ATIVIDADES NO EXTERIOR**

Cuidados Sazonais

VERÃO

 **bluepharma**
GENÉRICOS

A EXPOSIÇÃO AO CALOR INTENSO PODE
PRODUZIR EFEITOS NEGATIVOS NA SAÚDE.

PROTEJA-SE DO CALOR, PROTEJA A SUA SAÚDE!

...MAIS
SAÚDE

3

Pessoas que desenvolvem **atividade no exterior**, diretamente **expostas ao sol e/ou ao calor**, têm maior risco de desidratação e de problemas associados ao calor.

TENTE
DESENVOLVER A
SUA ATIVIDADE
COM OUTROS
COLEGAS
POR PERTO

PROCURE
APOIO MÉDICO
DE IMEDIATO SE
ALGUM DOS SEUS
COLEGAS SE
SENTIR MAL

GRUPOS VULNERÁVEIS
ATIVIDADES NO **EXTERIOR**