

# COVID-19



## CALOR

COMO SE PROTEGER



### EXPOSIÇÃO SOLAR



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



Aplique protetor solar com fator  $\geq 30$  a cada 2 horas



### HIDRATAÇÃO



Beber água, mesmo sem sede



Evite bebidas alcoólicas



### AMBIENTES FRESCOS



Procure locais à sombra e climatizados



Utilize roupas frescas, que cubram o corpo

## HEAT

HOW TO PROTECT YOURSELF



### SOLAR EXPOSURE

Avoid direct sunlight between 11am and 5pm

Apply sunscreen (SPF  $\geq 30$ ) every 2 hours

### HYDRATION

Drink water, even if you're not thirsty

Avoid alcoholic drinks

### COOL SETTINGS

Seek shaded areas and places with air-conditioning

Use lightweight clothing, protecting the entire body

## CHALEUR

COMMENT SE PROTÉGER



### EXPOSITION SOLAIRE

Évitez l'exposition entre 11h et 17h

Appliquez de la crème solaire (écran SPF  $\geq 30$ ) toutes les 2 heures

### HYDRATATION

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

Évitez la consommation de boissons alcoolisées

### ENDROITS FRAIS

Favorisez les zones à l'ombre et les espaces climatisés

Portez des vêtements légers qui couvrent tout le corps



### ATENÇÃO

Mantenha distanciamento físico

### ATTENTION

Maintain physical distancing

### ATTENTION

Maintenez une distance physique