

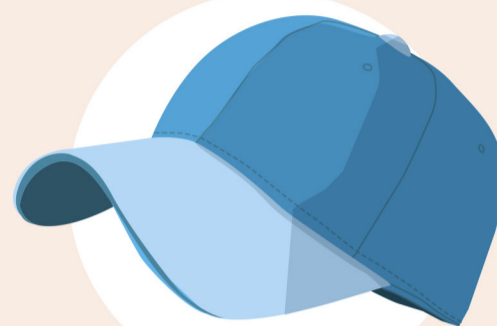
Cuide da sua saúde!

5

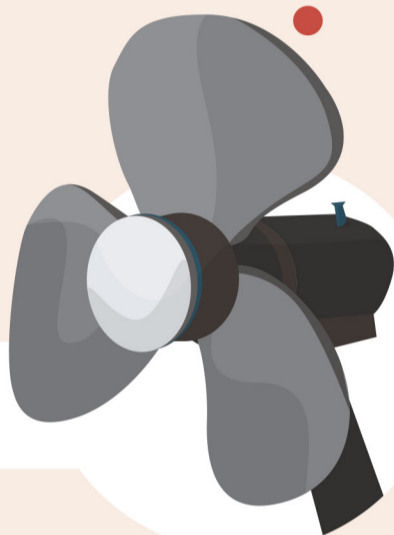
dicas para dias de calor



Beba pelo menos 1,5 litros de água por dia



Passe várias horas por dia em áreas frescas ou à sombra



Evite actividades físicas intensas durante as horas mais quentes do dia



Refresque-se tomando duchas ou banhos parciais (mãos, pés, etc.)

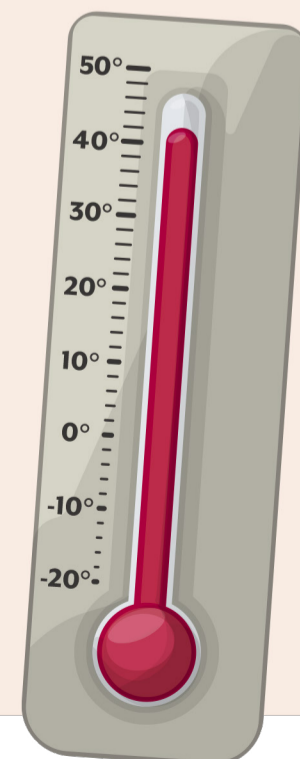
Visite diariamente os lares de idosos do seu meio e que vivem sozinhos



Assegure-se de que eles têm água mineral suficiente e que bebem bastante

PARA MAIS INFORMAÇÕES, POR FAVOR CONTACTE:

canicule.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé

SanteSecu.lu