

PASSOU MAL POR CAUSA DO CALOR?

VEJA O QUE FAZER

- **Beba bastante água**, de preferência gelada, e vá para um lugar fresco.
- **Procure refrescar a pele**, com borrifadas de água, lavagem do rosto, e compressas frias em áreas de dobra, como o pescoço e axilas.
- **Procure uma unidade de saúde** caso sinta tontura, fraqueza, sede intensa, dor de cabeça ou outros sintomas causados pelo calor.

Confira a unidade de saúde mais próxima em: **prefeitura.rio/ondeseratendido**

