

# SAIBA COMO SE PROTEGER DO CALOR EXTREMO



Hidrate-se com muita água e coma frutas, legumes e verduras.



Não deixe de tomar medicamentos de rotina.



Não esqueça do protetor solar.



Se possível, permaneça em locais ventilados.



Evite praticar atividades físicas em horários de pico do calor.



Utilize roupas frescas, e peças como boné, chapéu e óculos de sol.

Caso tenha sintomas como **tontura, fraqueza, sede intensa (mesmo após ingestão de líquidos), ou dor de cabeça forte e persistente**, procure uma unidade de saúde imediatamente.

Acesse [saude.prefeitura.rio](https://saude.prefeitura.rio) para conferir a lista completa de unidades do município do Rio de Janeiro.

