

# Informe da SAÚDE

EDIÇÃO 4 • FEVEREIRO/2026



## ACADÊMICOS DA HIDRATAÇÃO:

NOTA **10**

- Leve sua garrafinha para encher nos filtros
- Se for ingerir bebida alcoólica, intercale com água
- Água de coco ajuda a repor sais
- Se tiver no bloco, beba água

# Carnaval com Saúde 2026

## NÃO ABUSE DO SOL!

- ✓ Use roupas leves e confortáveis
- ✓ Passe e reaplique o protetor solar
- ✓ Use chapéus, óculos e bonés para compor a fantasia
- ✓ Faça pausas entre um bloco e outro na sombra

# Carnaval com Saúde 2026

EM CASA, O ALERTA  
**CONTRA O MOSQUITO!**

-  Nada de água parada
-  Tampe caixas d'água e ralos
-  Descarte o lixo corretamente
-  Coloque areia nos pratos dos vasos de plantas

# Carnaval com Saúde 2026

**MEDIÇÃO**  
**SEMPRE EM MÃOS!**

- ✓ Mantenha o uso correto dos medicamentos
- ✓ Armazene insulina e remédios conforme orientação
- ✓ Evite exposição ao sol nos horários mais quentes
- ✓ Observe sinais de tontura, fraqueza e dor de cabeça



**Beba Água  
e leve na  
pochete:  
protetor solar,  
boné e muita  
diversão!**



# CONFIANO TRISAL!



Camisinha



PrEP



Vacinação



Procure a sua unidade para mais informações.  
Veja os locais em:  
[prefeitura.rio/ondeseratendido](http://prefeitura.rio/ondeseratendido)