

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!**



CONFETI NO TRISAL!



Camisinha



PrEP



Vacinação



Procure a sua unidade para mais informações.
Veja os locais em:
prefeitura.rio/ondeseratendido