

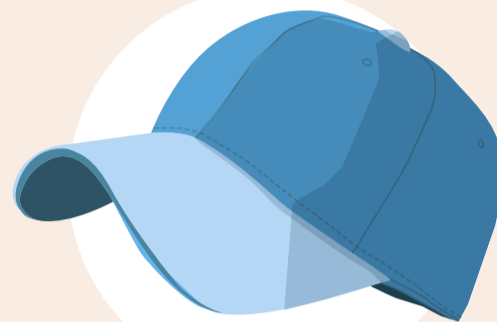
**Cuide da sua saúde!**

**5**

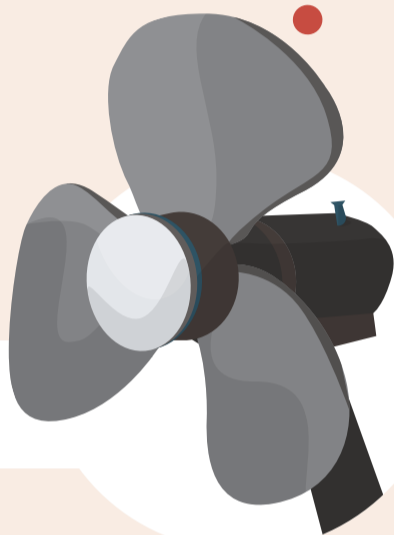
# **dicas para dias de calor**



**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**



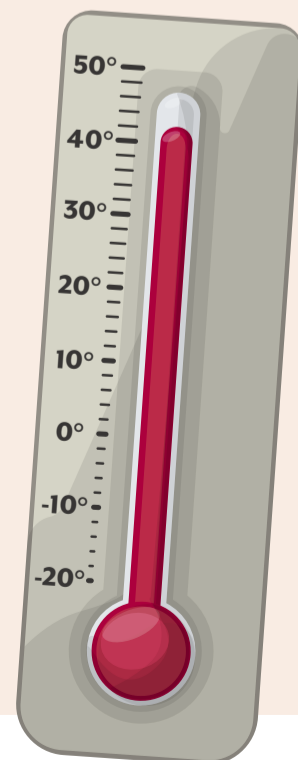
**Refresque-se tomando duchas ou banhos**

**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:

**Tel: 247-85653**  
[sante.lu/canicule](http://sante.lu/canicule)



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé

**Sante.lu**