



Vença o calor

Planeie com antecedência



Verifique a previsão meteorológica e as notícias



Planeie com antecedência para evitar o calor



Programe as atividades para as horas mais frescas do dia

Mantenha-se fresco



Beba muitos líquidos e evite o excesso de álcool



Use protetor solar, chapéu e óculos de sol



Arrefeça a pele com água e abrande o ritmo

Procure um local fresco



Feche os estores e as cortinas durante o dia



Vá para o interior ou para o exterior, consoante o que for mais fresco



Evite espaços fechados, tais como carros parados

Fique em segurança



Esteja atento a sinais de doenças relacionadas com o calor



Cuide de si mesmo e verifique como estão as outras pessoas



Mantenha-se em segurança quando nadar



Peça ajuda. Contacte o NHS marcando 111 ou, em caso de emergência, o 999

Para mais informações visite : [gov.uk/ukhsa/beat-the-heat](https://www.gov.uk/ukhsa/beat-the-heat)