

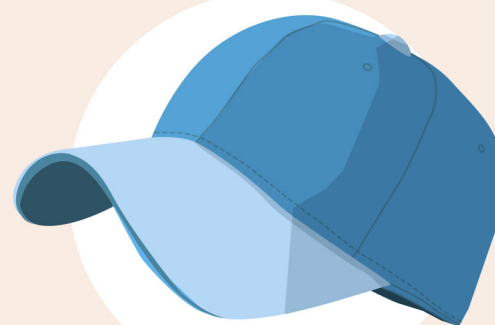
Cuide da sua saúde!

5

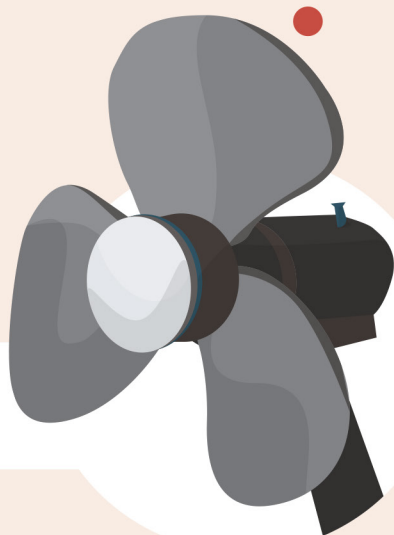
dicas para dias de calor



**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.)

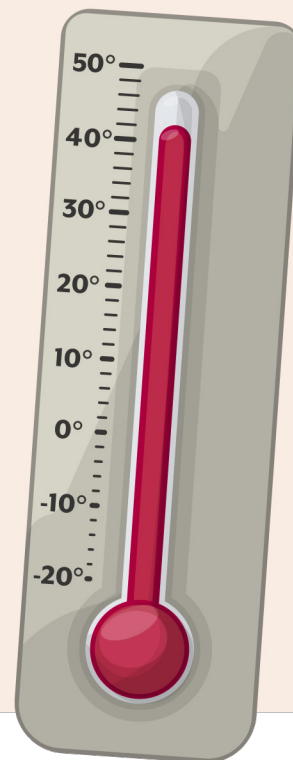
**Visite diariamente os lares
de idosos do seu meio e que
vivem sozinhos**



**Assegure-se de que eles têm
água mineral suficiente e que
bebem bastante**

PARA MAIS INFORMAÇÕES, POR FAVOR CONTACTE:

canicule.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé

SanteSecu.lu