

Calor - Como se prevenir

CALOR COMO SE PREVENIR	HEAT HOW TO PREVENT	CHALEUR COMMENT PREVENIR
SOLARIZAÇÃO Evitar exposição solar direta. Usar protetor solar. Evitar exposição solar prolongada. Evitar exposição solar entre 11h e 15h.	SOLARIZATION Avoid direct sun. Use sunscreen. Avoid prolonged sun exposure. Avoid sun between 11am and 3pm.	SOLARISATION Éviter l'exposition directe au soleil. Utiliser une crème solaire. Éviter l'exposition prolongée au soleil. Éviter le soleil entre 11h et 15h.
HIDRATAÇÃO Bebidas frescas. Evitar bebidas quentes. Evitar bebidas com cafeína.	HYDRATION Drink plenty. Avoid hot drinks. Avoid drinks with caffeine.	HYDRATATION Beverages should be cool. Avoid hot drinks. Avoid drinks with caffeine.
AMBIENTES FRESCOS Evitar ambientes quentes. Evitar ambientes com alta umidade.	COOL SETTINGS Avoid hot environments. Avoid environments with high humidity.	ENVIRONNEMENT FRAIS Éviter les environnements chauds. Éviter les environnements à haute humidité.
ATENÇÃO Evitar exposição solar direta. Evitar exposição solar prolongada.	ATTENTION Avoid direct sun. Avoid prolonged sun exposure.	ATTENTION Éviter l'exposition directe au soleil. Éviter l'exposition prolongée au soleil.