

# Calor - Como se prevenir

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