

➤ 5 regras de ouro durante a vaga de calor ◀

1. Beber muito

(Pelo menos 1,5 litros de água mineral ou água com gás por dia)

2. Passar várias horas por dia em lugares frescos ou à sombra

(fechar as janelas, estores e persianas durante o dia)

3. Evitar actividades extenuantes durante as horas mais quentes

4. Se refrescar tomando duchas ou banhos parciais

5. Ir diariamente ao encontro das pessoas idosas próximas de si que vivem sozinhas. Verifique se elas têm água mineral suficiente et que consomem bastante.



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

www.sante.lu

