

Previna-se contra o sol e o calor intenso

Estar no exterior num dia quente de verão é agradável, no entanto se não estiver protegido pode prejudicar a sua saúde.

Mantenha-se saudável ao seguir estas recomendações:



Hidrate-se

Deve beber no mínimo 8-10 copos de água por dia para que o seu corpo fique hidratado. Ao fazer este procedimento previne uma insolação e melhora a função cerebral.



Proteja a sua pele

Aplique sempre protetor solar, especialmente se estiver no exterior ao sol por longos períodos de tempo. Lembre-se de aplicar protetor solar a cada duas ou três horas.



Evite a ingestão de bebidas com álcool

Porque aumentam a perda de água no corpo e podem provocar rapidamente desidratação, principalmente se forem ingeridas em dias de muito calor.



Use roupas adequadas

Escolha roupas claras, de algodão e largas para que a sua pele possa respirar e mantê-lo fresco. Use óculos de sol com proteção UV para proteger os seus olhos do sol.