

# **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 atividades 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 e que consumam bastante.**



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



[www.sante.lu](http://www.sante.lu)