

# ➤ 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 duches 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](http://www.sante.lu)

