

INSTRUÇÕES:

- **Beba bastante líquido.**
- **Atividades físicas não são recomendadas.**
- **Evite exposição ao sol nas horas mais quentes do dia.**
- **Use hidratante para pele e umidifique o ambiente.**
- **Obtenha mais informações:**

<http://alert-as.inmet.gov.br/cv/emergencia/cap/5732>

Junto à Defesa Civil (telefone 199) e ao Corpo de Bombeiros (telefone 193)