

COPA DO
MUNDO
2026

Segurança contra o Calor

MANTENHA-SE **FRESCO.**

MANTENHA-SE **HIDRATADO.**

MANTENHA-SE **INFORMADO.**



Beba bastante líquido.

Aumente a quantidade que você ingere para se manter hidratado



Limite as atividades ao ar livre.

Reduza exercícios e trabalhos externos durante o tempo quente.



Verifique as pessoas com maior risco.

Fique atento a idosos, pessoas doentes ou muito jovens.



Conheça os sinais de doenças relacionadas ao calor.

Observe sintomas como suor intenso, tontura e náusea.



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services



DCHHS
Dallas County Health and Human Services
Healthy People Healthy Communities
Health and Social Equity



Public Health