



APOIO



Use repelente

Faça uso contínuo de repelente para se proteger contra mosquitos, prevenindo picadas e a transmissão de doenças como a dengue.



Se hidrate

Além de beber água, considere bebidas isotônicas ou água de coco para repor sais minerais perdidos pelo suor.



Use protetor solar

Aplique diariamente em todas as áreas expostas da pele para se proteger dos raios UV e prevenir queimaduras solares.



Use roupas leves e claras

Elas ajudam a refletir o calor e podem ser mais confortáveis.



Evite se isolar

Especialmente em locais pouco movimentados ou durante a noite, priorize estar acompanhado para sua segurança.

#Dicas

para uma
estadia de
sucesso

 **ABIO** | **20** ESPÍRITO
25 SANTO

72ª Reunião da Associação Brasileira das Imprensas Oficiais



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA
DE IMPRENSAS OFICIAIS



IMPRESA
OFICIAL/ES
Informação com transparência

GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Estado de
Gestão e Recursos Humanos

