

Viver com saúde é nossa maior folia!



NO PAÍS DO CARNAVAL É DIFÍCIL ENCONTRAR QUEM NÃO SE RENDA À FOLIA QUE, ALGUMAS VEZES, VAI ATÉ ALÉM DA QUARTA-FEIRA DE CINZAS.

Mas, para garantir que a festa seja só alegria, é preciso tomar alguns cuidados.

Veja as dicas do Ministério da Saúde:



- 1 Divirta-se e diga não à violência;
- 2 Lembre-se de que bebida e direção não combinam;

- 3 Evite refrigerantes e bebidas alcoólicas em excesso e hidrate-se com água e sucos naturais;

- 4 Proteja-se do sol com protetor, chapéus e roupas leves;



- 5 Não deixe lixo jogado nas vias públicas;
- 6 Lave as mãos com frequência para evitar doenças ou contaminações;

7

Previna-se contra Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) e HIV/Aids com o uso da camisinha.

