

Mantenha-se refrescado(a) enquanto estiver em movimento

É fácil superaquecer ao exercitar sob calor extremo. Beba água – mesmo que não tenha sede – e pare para descansar na sombra.

Saiba mais sobre como se refrescar no calor em:
[Imass.gov/info-details/extreme-heat-safety-tips](https://mass.gov/info-details/extreme-heat-safety-tips)

