



CARNAVAL

ALEGRIA QUE CONTAGIA,
CUIDADO QUE PROTEGE.

Aproveite o Carnaval da melhor forma

Confira as dicas >>



www.saude.ce.gov.br

 /saudeceara



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

Vai viajar?



- Revise seu veículo antes de pegar a estrada e evite imprevistos na viagem
- Lembre-se do cinto de segurança e deixe o celular guardado enquanto dirige
- As crianças devem viajar seguras na cadeirinha
- Se for de moto, use capacete e respeite os limites de velocidade

E, claro, se beber, não dirija!



Vai para o bloquinho de rua?

- **Evite recipientes de vidro para bebidas**
- **Evite exageros e esteja atento ao que acontece em volta**
- **Opte por tênis ou calçados fechados para evitar cortes e desconfortos**
- **Use roupas leves e não se esqueça da garrafinha de água para se manter hidratado**



Vai curtir com as crianças?

- Prefira os blocos infantis, cuide da alimentação e hidratação das crianças
- Evite exposição ao sol de 10h às 16h e não se esqueça de usar protetor solar em você e nos pequenos
- As crianças devem ser supervisionadas pelos pais ou outro responsável

Não pule as refeições



- Prefira alimentos leves e coma a cada três horas, respeitando horários e quantidades habituais



Cuidado com os cosméticos e maquiagem

Siga as orientações de aplicação fornecidas pelo fabricante para garantir uma utilização segura e eficaz

Não use o produto se estiver com irritações na pele, nos olhos ou em outras partes do corpo

Não utilize produtos não autorizados pela Anvisa. Acesse o link na bio



Curta



Comente



Salve



Compartilhe



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

www.saude.ce.gov.br

 /saudeceara