

DESCANSE

Uma boa noite de sono é fundamental para recuperar as energias.

EVITE EXCESSOS

Modere o consumo de álcool. Lembre-se de que o equilíbrio é fundamental.

USE ROUPAS CONFORTÁVEIS

Opte por peças leves. Tecidos sintéticos e roupas muito justas podem causar irritações na pele.

DICAS PARA CURTIR O CARNAVAL COM SAÚDE E SEGURANÇA

REFORCE A HIDRATAÇÃO

Tenha sempre uma garrafa de água por perto para se manter bem hidratado durante a folia.

CUIDADO COM O SOL

Use protetor solar para se proteger dos raios solares, especialmente em programas ao ar livre.

ALIMENTE-SE BEM

Tenha uma dieta equilibrada, priorizando refeições leves ao longo do dia. Se possível, inclua frutas, vegetais e alimentos ricos em nutrientes.



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

BUSQUE LUGARES SEGUROS

Mantenha-se atento ao seu entorno e, quando possível, evite estar em multidões.

TRANSPORTE SEGURO

Escolha meios de transporte seguros e não dirija se estiver cansado ou sob efeito de álcool.

VAI TRANSAR? USE CAMISINHA

O preservativo é o método mais eficaz para prevenir o HIV e outras infecções sexualmente transmissíveis.

PREP

A Profilaxia Pré-Exposição ao HIV (PrEP) é indicada antes do contato sexual com risco de infecção para o HIV. Busque a orientação de um profissional de saúde para saber como usá-la.

TIVE UMA EXPOSIÇÃO DE RISCO, E AGORA?

A Profilaxia Pós-Exposição ao HIV é recomendada para quem teve relações sexuais sem proteção. Ela deve ser usada em, no máximo, **72 horas após a exposição.**



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

