




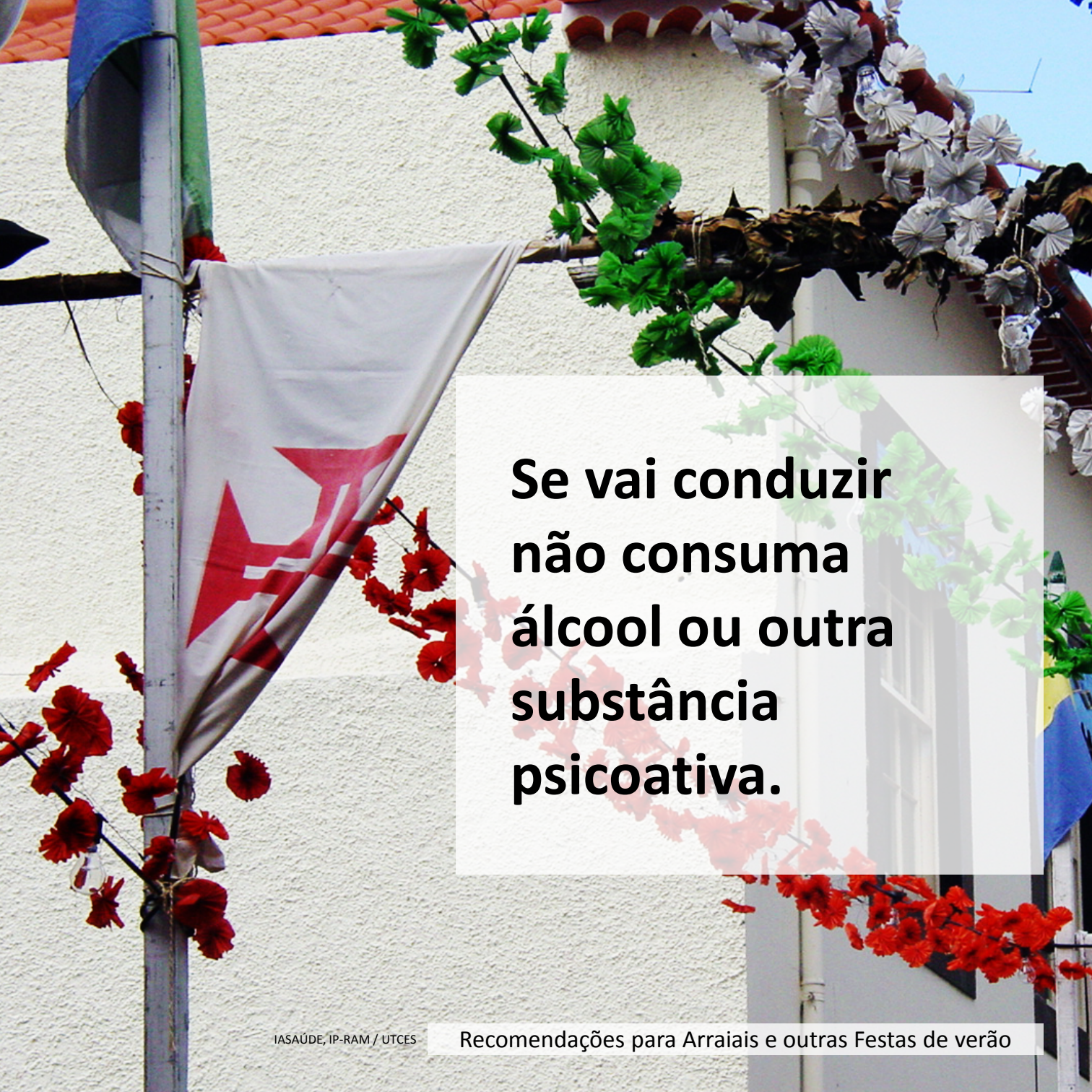
Recomendações para **Arraiais e outras festas de verão**




Secretaria Regional
da Saúde
Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM




Utilize calçado confortável e apropriado, de preferência que cubra a totalidade do pé (calçado fechado).




**Se vai conduzir
não consuma
álcool ou outra
substância
psicoativa.**




**Escolha os locais
de preparação e
confeção de
alimentos mais
limpos.**



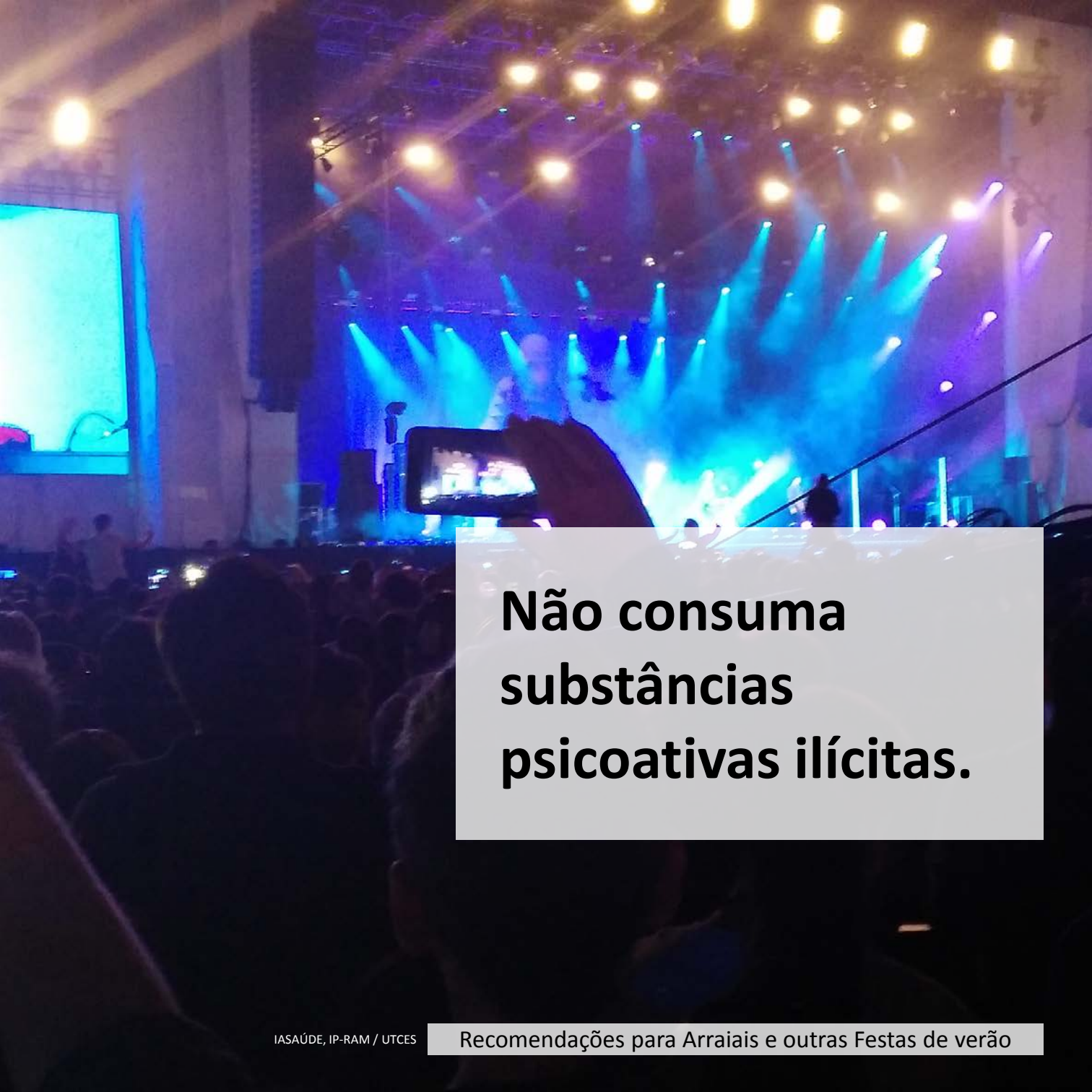
Pondere se é oportuno levar bebés e crianças para estes eventos.



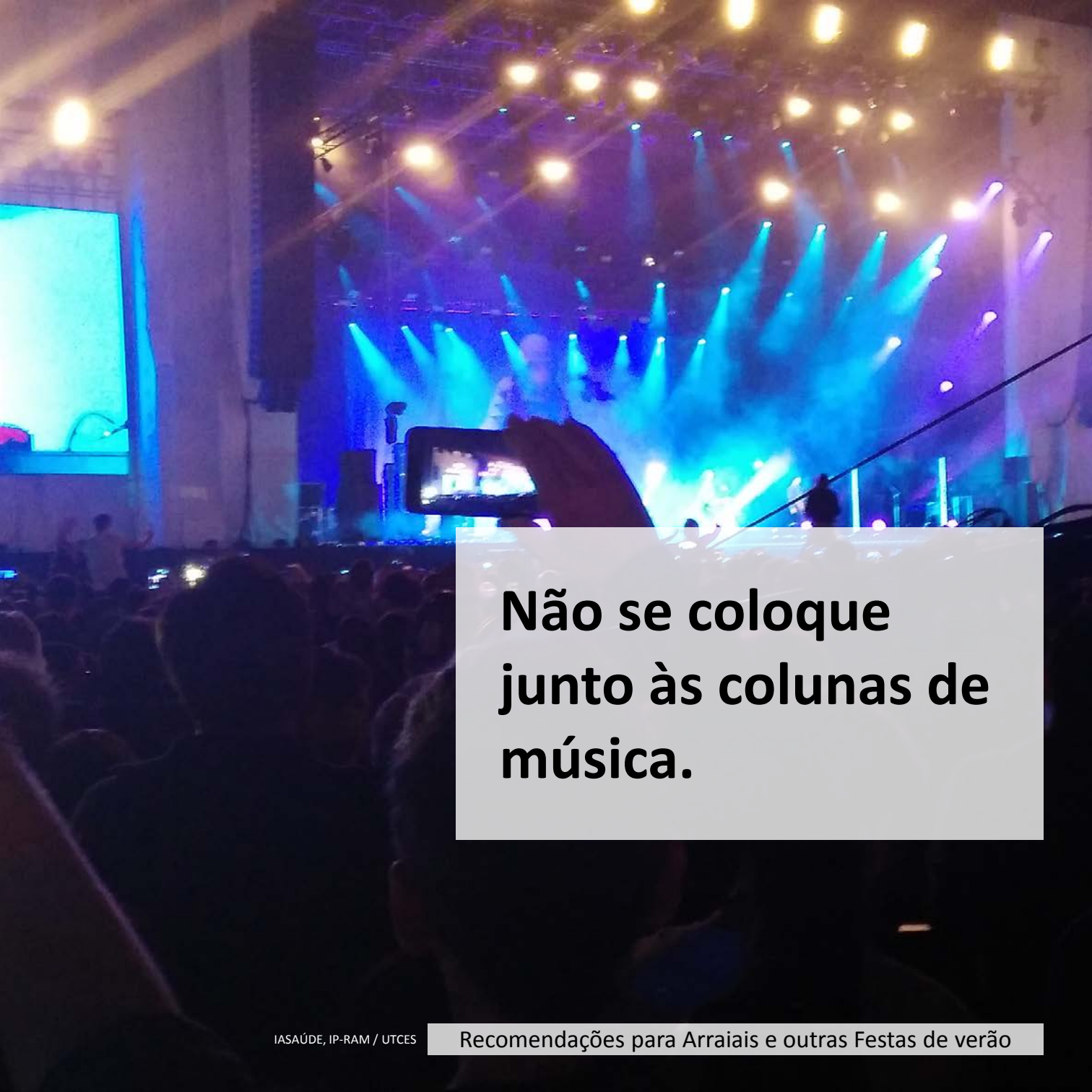
**Afaste-se de
situações
conflituosas.**



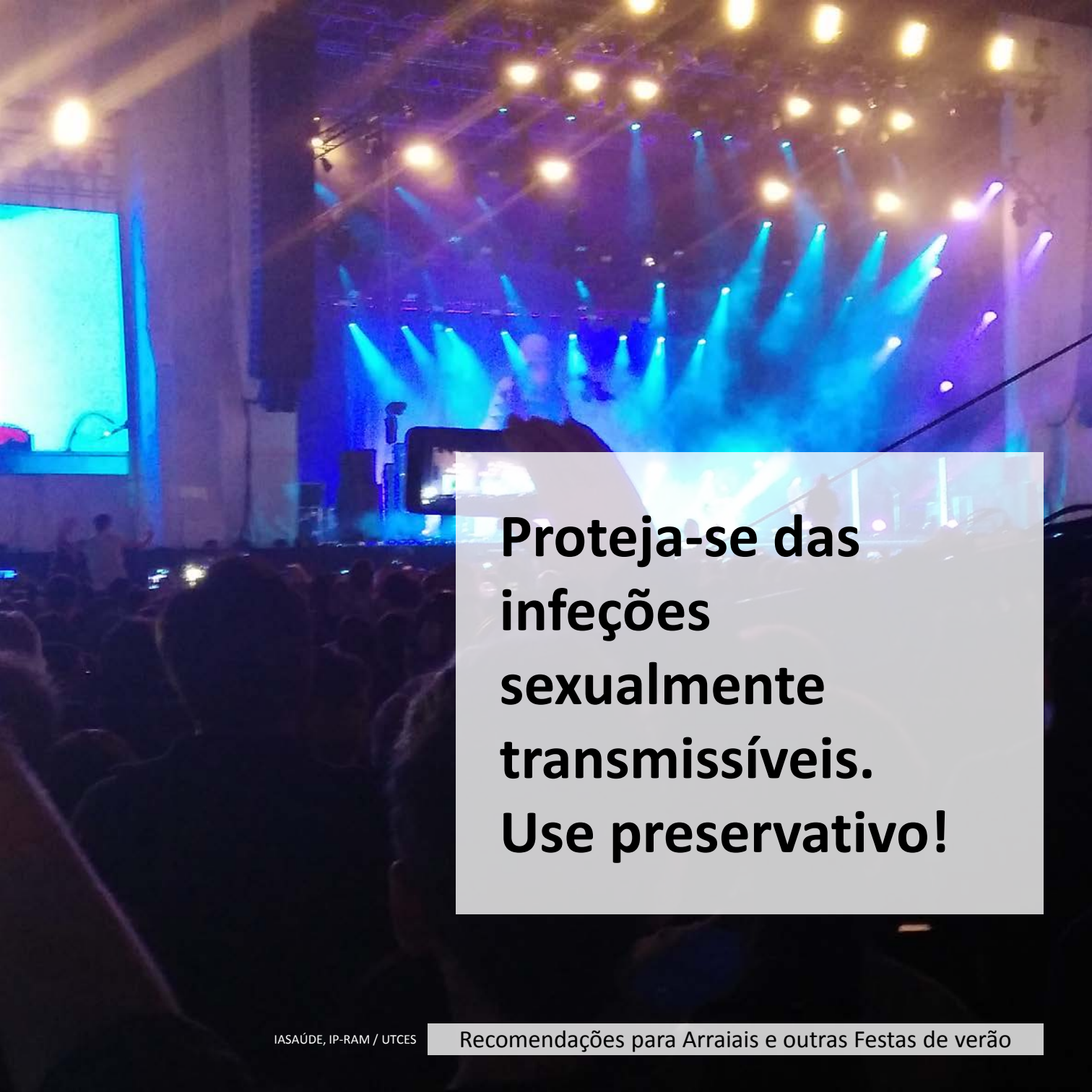
**Se consumir
bebidas alcoólicas,
faça-o com
moderação.**




**Não consuma
substâncias
psicoativas ilícitas.**




**Não se coloque
junto às colunas de
música.**




**Proteja-se das
infecções
sexualmente
transmissíveis.
Use preservativo!**



Use roupa confortável, leve, de preferência de algodão e um agasalho.



Opte por alimentos bem cozinhados e conservados. Evite alimentos com molhos (maionese, ketchup ou outros).



**Lave
frequentemente
as mãos!
Se não for possível,
use toalhetes ou
gel desinfetante.**