



***Carnaval é tempo de cair na folia, pular, se fantasiar e se divertir ao máximo e com bastante segurança. Portanto, lembre-se de seguir alguns cuidados antes, durante e depois dessa grande festa.***

***Bom Carnaval!***

**Viagem:** Se for viajar de carro ou moto, esteja em dia com a documentação do veículo e programe uma revisão antes de cair na estrada, checando itens importantes como óleo, freio, água, pneu, calibragem alinhamento, etc. Pessoas que vão viajar para áreas de risco ou surto da febre amarela e não tomaram a vacina devem buscar orientação médica. A imunização efetiva somente ocorre dez dias após a vacinação. Enquanto isso, faça uso de repelentes.

**Destino:** Conheça o local que deseja ir. Planeje o roteiro que irá fazer. Opte por deixar o carro em casa e usar os transportes públicos para circular na cidade e acompanhar o carnaval de rua. Saiba o local e os horários dos blocos para não ficar “perdido” diante de tantas opções de folia.

**Identificação e dinheiro:** Mantenha uma atenção especial nas crianças. Identifique-as com pulseiras que tenham o nome e telefone para contato. Carregue na frente do corpo em bolsa com fecho ou pochete apenas seu documento de identidade autenticado em cartório, o celular e caso possua, o cartão do plano de saúde anexado a um cartão com números de emergência, seu tipo sanguíneo e suas alergias. Leve dinheiro em espécie para pequenas despesas, o suficiente para cobrir apenas os gastos do dia, sem levar cartão de crédito e reserve um dinheiro extra guardado em lugar diferente em caso de perda ou furto no meio da multidão.

**Vestuário:** Fique alerta quanto ao material das fantasias. Evite tecidos sintéticos e apertados, que podem causar brotoejas, principalmente em crianças. Prefira roupas de algodão, leves e claras. Use sapatos confortáveis, folgados ou tênis. Para evitar bolhas, não use pela primeira vez um sapato em um dia que se vai andar muito. Cuidado redobrado com maquiagem. Se for usar brilhos e tinta para pintar o corpo, escolha uma tinta hipoalergênica e brilhos específicos para maquiagem.

**Comunicação:** Coloque o chip do telefone em um aparelho antigo, que não faça falta se for furtado/roubado e poupe bateria do celular, caso você precise avisar a alguém. Marque pontos de encontro para eventuais separações do grupo. Tenha cuidado com celulares, só os use na hora apropriada e de preferência em lugares mais reservados.

**Sol:** Passe na pele freqüentemente um protetor solar com fator mínimo de 30 e protetor labial também; use chapéu ou bonés e óculos escuros. Mantenha-se hidratado bebendo bastante água (em torno de 2 litros), isotônicos, sucos e/ou água de côco.

**Alimentação:** Não faça jejum prolongado, prefira refeições leves evitando alimentos de procedências duvidosas e lave as mãos antes das refeições, depois de ir ao banheiro, assim como as frutas antes do consumo.

**Álcool:** Evite beber em excesso. Não misture bebidas alcoólicas com energéticos, pois estes em excesso sobrecarregam os rins, fígado e coração. Intercale o álcool com água e nem deixe sua bebida exposta. Jamais aceite bebidas de estranhos ou semi-conhecidos. Não dirija.

**Durante a folia:** Evite andar sozinho entre a multidão ou por locais muito isolados. Não use objetos pendurados no pescoço para evitar puxarem. Saia correndo diante de qualquer sinal de briga e em caso de tiroteio abaixe-se, tente identificar de onde vem os disparos para rastejar na direção oposta e buscar abrigo atrás de anteparos sólidos como concreto ou aço. Cuidado com os sprays de espuma, pois geralmente eles contêm substâncias tóxicas que podem causar conjuntivite, alergias cutâneas e respiratórias, além de acidentes por serem inflamáveis. Use preservativos durante as relações sexuais. Faça pausas para melhorar a circulação e evitar sobrecarga nos músculos e articulações.

**Depois da folia:** - Quem não faz exercícios regularmente vai sentir dores nas pernas e pés depois de um dia inteiro caminhando e pulando. Deite e eleve as pernas acima do quadril, faça uso de cremes que possuem substâncias calmantes e ótimas para relaxar as pernas ao final do dia. Procure dormir bem nas noites seguintes por pelo menos 8 horas.