

# A FOLIA vEm aí!

## Mas, cuide-se!

- Beba muita água para hidratar o corpo e alimente-se bem.
- Não misture bebidas destiladas com fermentadas.
- Durante o dia, use filtro solar.
- Use roupas leves.
- Não nadie após ingerir bebida alcoólica e também não dirija.
- Fique longe das drogas.
- Ah, use preservativo sempre!