

PREPARAÇÃO PARA CONDIÇÕES METEOROLÓGICAS SEVERAS: CALOR EXTREMO

O QUE FAZER DURANTE UMA ONDA DE CALOR

O verão é a época para organizar um fim de semana de praia, aproveitar com os amigos e relaxar. No entanto, o verão também traz ondas de calor, que estão se tornando mais frequentes e intensas devido às mudanças climáticas. Certifique-se de que você e sua comunidade estão preparados para o calor extremo com estas dicas de preparação:



Visite ou contate as pessoas mais vulneráveis da sua comunidade: Pessoas mais velhas, doentes, e as crianças são mais vulneráveis a doenças e acidentes relacionados com o calor. Visite ou contate vizinhos e aqueles que correm maior risco com o calor.



Mantenha-se fresco:

- Cubra as janelas com cortinas, sombras, ou papelão revestido de folha de alumínio para bloquear o calor do sol.
- Saiba onde estão os lugares frescos dos seus bairros.
- Fique em lugares com ar condicionado (bibliotecas, mercearias, casas), se possível.
- Se estiver no exterior, permaneça à sombra.
- Use roupas leves e respiráveis



Mantenha-se Hidratado:

- Beba água antes de sair para o calor
- Tome pequenos goles de água fresca a cada 15 minutos se ficar superaquecido



Reduza os riscos desnecessários:

- Nunca deixe uma criança, adulto ou animal sozinho dentro de um carro num dia quente.
- Evite atividades extenuantes e de alta energia.

CALOR EXTREMO:

O QUE PRECISA DE SABER E COMO AGIR

Doenças relacionada com o calor

Sintomas:

O que fazer:

Cãibras de Calor

- Dores musculares ou espasmos no estômago, braços ou pernas

- Vá para um local mais fresco
- Tome goles de água fria a cada 15 minutos
- Pare de beber líquidos se tiver náuseas

Exaustão do Calor

- Transpiração intensa
- Pele fria, pálida e úmida
- Pulso rápido e fraco
- Náuseas ou vômitos
- Tonturas de dor de cabeça
- Desmaio

- Deite-se num lugar fresco e eleve os seus pés
- Desaperte/remova qualquer excesso de roupa
- Tome goles de água fria a cada 15 minutos
- **Procure atenção médica imediata se ocorrerem vômitos**

Insolação

- Temperatura corporal elevada (103 graus F / 39,4 graus C ou superior)
- Pele quente, vermelha, seca ou húmida
- Pulso rápido e forte
- Tontura
- Dor de cabeça
- Náusea
- Confusão
- Desmaio

- Ir para a sombra ou lugar fresco
- **Ligue para o 9-1-1 e obtenha cuidados médicos imediatamente**

Conheça sua terminologia

Vigilância de calor excessivo: condições de estresse por calor potencialmente fatais estão previstas para ocorrer nas próximas 24 a 48 horas.

Aviso de calor excessivo: condições perigosas de estresse por calor, que historicamente levaram a excesso de mortalidade, prevê-se que ocorram nas próximas 24 horas.

Aviso de Calor: condições de estresse por calor, que podem estar associadas a excesso de mortalidade, estão previstas para ocorrer nas próximas 24 horas.