

Mantenha-se seguro: Doenças relacionadas com o calor

☀ Conheça os sintomas

Erupção cutânea: uma erupção cutânea vermelha ou cor-de-rosa que ocorre normalmente nas zonas onde o suor se acumula.

Exaustão pelo calor: transpiração abundante, fraqueza, tonturas, náuseas, vômitos e desmaios.

Cãibras de calor: espasmos musculares dolorosos causados por desidratação e falta de nutrientes devido à transpiração excessiva.

Golpe de calor: tonturas, desorientação e desmaios; a pele pode estar quente e seca ou húmida. Trata-se de uma emergência médica – **chame imediatamente** ajuda e arrefeça a pessoa.

Consulte um médico ou contacte o Health811 (Teleimpressor: 1-877-797-0007) se tiver estes sintomas.

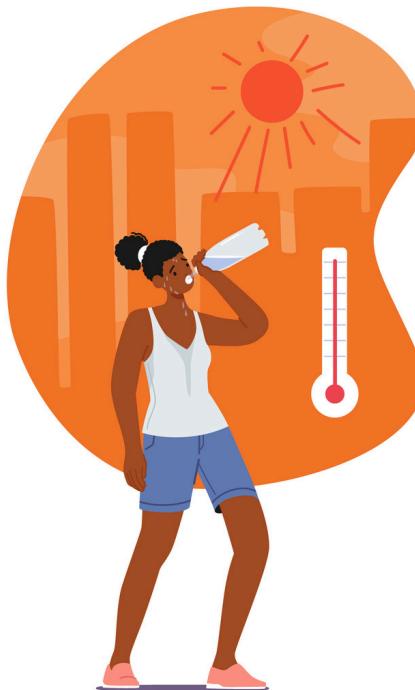
Em caso de emergência médica, como perda de consciência, chame imediatamente uma ambulância.

☀ Esteja preparado

Assegure-se de que o seu corpo está hidratado: beba muitos líquidos frescos. O melhor é beber água

Mantenha-se fresco: vista-se com roupas leves e largas, use um chapéu e protetor solar.

Mantenha-se em casa: passe a parte mais quente do dia (normalmente entre o meio-dia e as 14h00) em casas com ar condicionado ou em edifícios públicos (por exemplo, um centro comercial, uma biblioteca ou uma câmara frigorífica).



Mantenha a sua casa confortável: abra as janelas à noite para criar uma brisa. Feche toldos, cortinas ou persianas durante o dia para reduzir o calor no interior.

Verifique diariamente a situação de amigos, familiares e vizinhos: especialmente se estiverem em risco acrescido ou não tiverem acesso a um aparelho de ar condicionado que funcione.