



Mantenha-se em espaços ventilados. Fique em locais que tenham ar condicionado



Conheça os sinais da exaustão pelo calor: suor excessivo, pele fria e úmida, tontura, náusea e dores musculares.



Mantenha-se hidratado, evite atividades extenuantes e use filtro solar

VOCÊ SABIA?

- Nos dias de calor extremo, as pessoas que não têm acesso a locais com ar condicionado correm sérios riscos de exaustão por calor e derrame. Nos dias de calor extremo, as pessoas que não têm acesso a locais com ar condicionado correm sérios riscos de exaustão por calor e derrame.
- Nos dias mais quentes, o corpo pode perder muita água. Pode ser que você precise ingerir mais água do que o normal para se manter hidratado.
- As queimaduras de sol dificultam a refrigeração do corpo. Use filtro solar e evite ficar exposto ao sol.
- Quando está muito calor, as pessoas podem ficar desidratadas. Uma pessoa que tiver desmaiado ou que tiver queimaduras de sol sérias corre mais risco de desidratação e precisa receber cuidados médicos imediatos.

RECURSOS

1

Nos dias de calor extremo, a cidade de Boston disponibiliza abrigos de emergência para pessoas em situação de rua, abertos 24 horas por dia.

2

Mantenha-se em espaços ventilados. Procure centros públicos de descanso, piscinas públicas, parques, praias e bibliotecas públicas de Boston

Para mais informações sobre esses recursos, ligue para 311 ou acesse boston.gov/heat.