

MANTENHA-SE FRESCA, PHILLY

Informações para pessoas que trabalham ao ar livre



Conheça os sinais de exaustão pelo calor: transpiração intensa, tonturas, náuseas, dores musculares.



Mantenha-se hidratado, beba bastante líquido ao longo do dia e no dia anterior.



Mantenha-se fresco: faça pausas em ambiente com ar condicionado ou na sombra.

Você sabia?

- Um dia quente pode levar a problemas de saúde, mas vários dias quentes seguidos trazem o maior risco.
- É melhor evitar atividades extenuantes durante a parte mais quente do dia, entre 10h e 14h. Se você precisar trabalhar ao ar livre em clima quente, tente trabalhar à sombra e faça sombra com um guarda-chuva ou lona.
- As queimaduras solares podem aumentar a temperatura do corpo e dificultar o resfriamento. Use e reaplique o protetor solar conforme indicado na embalagem.
- O corpo pode perder muita água em dias quentes. Você pode precisar beber mais água do que o normal para manter-se hidratado. Beba muitos líquidos no dia anterior ao clima quente e beba líquidos no tempo quente mesmo quando não estiver com sede. Água, suco de frutas naturais ou bebidas energéticas são os melhores. Tente evitar bebidas açucaradas ou bebidas com cafeína.

Recursos

Baixe o aplicativo da ferramenta de segurança térmica OSHA-NIOSH

Planeje com antecedência e receba avisos GRATUITOS de calor e clima de @PhilaOEM direto em seu telefone. Envie uma mensagem de texto READYPHILA para 888-777 para se inscrever.

PCA Heatline:
215-765-9040
Dicas de segurança térmica e recursos de enfermeiros treinados.

Para obter mais recursos relacionados ao calor ou para encontrar o centro de refrigeração mais próximo, ligue para 3-1-1 ou visite bit.ly/PhillyHeatEmergency