



Fichas técnicas do calor de verão



Department of
Public Health

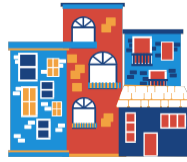
CITY OF PHILADELPHIA

MANTENHA-SE FRESCA, PHILLY

Informações para idosos



Mantenha-se fresco. Passe algum tempo em espaços com ar-condicionado.



Certifique-se de que um amigo ou vizinho saiba como você está.



Procure atendimento médico se você começar a se sentir mal.

Você sabia?

- Um dia quente pode levar a problemas de saúde, mas vários dias quentes seguidos trazem o maior risco.
- Condições médicas crônicas e alguns medicamentos podem afetar a capacidade do corpo de controlar sua temperatura ou suor adequadamente. Converse com seu médico com antecedência e procure ajuda sem demora se não se sentir bem.
- Os problemas de mobilidade podem ser agravados pelo clima quente, o que pode dificultar o deslocamento para lugares com ar-condicionado quando está quente. Entre em contato com o **CCT (215) 580-7700** para obter serviços de transporte.
- Quem mora sozinho corre maior risco. Planeje com antecedência a verificação dos seus entes queridos e peça que verifiquem como você está.

Recursos

Utility Assistance USEF:
Programa de concessão de utilidades Ligue para 215.814.6837 para obter mais Informações

Planeje com antecedência e obtenha **GRATUITAMENTE** avisos 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 encontrar o centro de refrigeração mais próximo, ligue para 3-1-1 ou visite www.phila.gov/heat

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 www.phila.gov/heat