

Mantenha-se fresco neste verão

O clima quente e úmido não é apenas desconfortável. Ondas de calor extremo são o tipo de evento meteorológico que mais mata pessoas em Nova York.

Esteja preparado e proteja a si mesmo e aos outros neste verão.

Sinais de doenças relacionadas ao calor

Se você ou alguém que conhece apresentar sinais de doenças relacionadas ao calor, vá para um local fresco, retire roupas em excesso e beba bastante água imediatamente. Se houver sinais de insolação, ligue para **911**.

Exaustão pelo calor

- Dor de cabeça
- Tontura ou sensação de desmaio
- Suor intenso
- Pele fria e úmida
- Náusea ou perda de apetite
- Pulso rápido e fraco
- Falta de energia
- Cãibras musculares

Insolação

- Confusão, alucinações e desorientação
- Tontura
- Perda de consciência ou ausência de resposta
- Dificuldade para respirar
- Náusea ou vômito
- Pulso rápido e forte
- Fraqueza
- Pele quente e seca



A exaustão pelo calor pode evoluir para insolação.



A insolação pode ser fatal se não for tratada de forma emergencial.

Você corre maior risco de apresentar doenças relacionadas ao calor se:

- Estiver consumindo muito álcool ou drogas
- Não tiver acesso a ar-condicionado
- Tiver uma condição crônica de saúde, como doença cardíaca, transtorno mental ou cognitivo, ou diabetes
- Tomar medicamentos que dificultam o resfriamento do corpo, como diuréticos, alguns antidepressivos e remédios para pressão
- Tiver mobilidade reduzida
- Estiver grávida



Crianças com menos de 4 anos e adultos com 60 anos ou mais também correm maior risco.

Mantenha-se fresco ao ar livre

- Evite bebidas com álcool, cafeína ou açúcar.
- Beba bastante água, mesmo se não estiver com sede.
- Fique na sombra.
- Use roupas leves e um chapéu.
- Use protetor solar com FPS 15 ou mais.
- Evite atividade física intensa.
- Faça atividades ao ar livre nas primeiras horas da manhã ou no final da tarde, quando o sol é mais fraco.
- Faça pausas em locais com ar-condicionado.



Para mais informações, acesse nyc.gov/health/heat.
Para encontrar um local climatizado em Nova York, ligue para **311** ou acesse finder.nyc.gov/coolingcenters.



Para mais informações sobre como ficar seguro e saudável em Nova York neste verão, acesse nyc.gov/healthysummer ou escaneie o código QR.