

# CALOR

## Prepare-se

### Os dias estão ficando mais quentes, o que pode ser uma ameaça à vida

- Tenha um plano para se manter refrescado – ar-condicionado em casa, biblioteca, estações de resfriamento
- Inscreva-se em avisos sobre o clima – veja os QR codes
- Proteja-se em dias quentes:
  - Beba água, mesmo que não esteja com sede
  - Se estiver trabalhando em condições de calor – prepare áreas de descanso com sombra, faça intervalos na sombra e beba água
  - Reconheça sintomas iniciais de calor excessivo – câibras musculares, irritação na pele, fadiga

### Busque atendimento médico

**Exaustão pelo calor** – dirija-se a uma clínica ou pronto-socorro

**Sintomas:** desmaio ou tontura, transpiração intensa, dor de cabeça, náusea ou vômito, vertigem, fraqueza, sede, redução da produção de urina, câibras musculares

### Insolação – ligue para o 911

**Sintomas:** confusão, fala arrastada, pele vermelha, quente e ressecada ou transpiração intensa, temperatura corporal muito elevada, convulsões, perda de consciência



< **Baixe a ferramenta de índice de calor da OSHA.** Receba leituras instantâneas das temperaturas, níveis de umidade e avisos locais; inclui informações sobre sintomas e primeiros socorros.

<https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatapp.html>



< **Receba informações sobre risco de calor e muito mais dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC).**

<https://ephtracking.cdc.gov/Applications/heatTracker/>