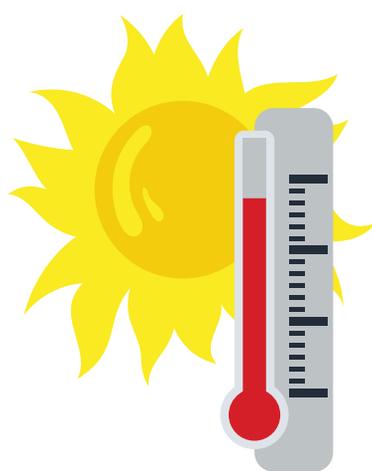


MDR-08/2021

Como agir?



Onda de calor

1

Medidas preventivas

- Informe-se sobre alertas e previsões meteorológicas no rádio e na TV;
- Evite a exposição ao sol durante os horários de maior calor;
- Não deixe crianças ou pessoas idosas sem vigilância em veículos estacionados;
- Evite se exercitar ou praticar atividades intensas ao ar livre sem a proteção adequada;
- Beba água a cada 2 horas, mesmo que não esteja com sede;
- Tome banhos frios ou banhos em locais seguros (evitando correntes fortes de água);
- Mantenha sua casa fresca, cobrindo janelas durante o dia e usando ar-condicionado ou ventiladores nas horas mais quentes. Garanta que as conexões elétricas sejam seguras;
- Use roupas leves, de cores claras e que não fiquem apertadas ao corpo;
- Consuma alimentos leves, como frutas e verduras;
- Se você tem alguma doença crônica e faz uso contínuo de medicamentos, consulte seu médico.

Defesa Civil: 199
Bombeiros: 193
Polícia Militar: 190
SAMU: 192

Onda de calor

A exposição ao calor extremo pode causar sintomas graves, quando a temperatura corporal ultrapassa os 40° C, fazendo com que o mecanismo de transpiração falhe e o corpo não consiga se resfriar.

Com o aumento rápido da temperatura corporal, a pessoa acaba perdendo muita água, sais e nutrientes importantes para manutenção do equilíbrio do organismo.

Pessoas com maior risco de sofrer complicações ou morte durante uma onda de calor são crianças, idosos e pessoas com condições crônicas que requerem medicação diária.

Siga as recomendações federais de autoproteção para situações emergenciais envolvendo onda de calor.

Saiba como se preparar e agir.

#DefesaCivilSomosTodosNós



Recomendações gerais:

- Acompanhe as informações oficiais, por meio de sites, carros de som, rádio, SMS, dentre outros, emitidos pela Defesa Civil ou outras autoridades de sua cidade. Siga rigorosamente as instruções.
- Desconfie das mensagens não-oficiais divulgadas nas redes sociais. Elas podem ser falsas e causar pânico às pessoas. Não repasse essas mensagens.

