

Informações para todas as pessoas



Mantenha-se refrigerado com ar condicionado, sombra, banhos e ventilação.

Conheça os sinais da exaustão pelo calor: suor excessivo, pele fria e úmida, tontura, náusea e dores musculares.

Mantenha-se hidratado. Evite refeições quentes ou pesadas.

VOCÊ SABIA?

- Todos estão sob risco quando está muito calor. Um único dia quente pode levar a problemas de saúde, mas uma sequência de dias quentes representa maior risco.
- Algumas áreas da cidade são mais quentes devido à elevação, à pouca sombra das árvores e a estruturas que retêm calor, como prédios e vias pavimentadas.
- O calor extremo e a exposição prolongada ao sol podem ser perigosos, principalmente quando o corpo está desidratado ou queimado de sol. As queimaduras de sol aumentam a temperatura do corpo e dificultam a refrigeração.
- Nos dias mais quentes, o corpo pode perder muita água. Pode ser que você precise ingerir mais água do que o normal para se manter hidratado.
- O calor afeta as pessoas de modo diferente. Pessoas acima dos 65 anos de idade, que têm doenças crônicas ou deficiências, que trabalham ao ar livre, que vivem em situação de rua, que moram em áreas menos arborizadas ou que usam drogas estão sob maior risco.

RECURSOS

1

Mantenha-se em espaços ventilados. Procure centros públicos de descanso, piscinas públicas, parques, praias e bibliotecas públicas de Boston.

2

Receba avisos de emergência por mensagem de texto, e-mail ou telefone da AlertBoston.

3

Em determinadas condições, os serviços públicos de abastecimento não podem ser desligados, mesmo se houver atraso no pagamento.

Para mais informações sobre esses recursos, ligue para 311 ou acesse boston.gov/heat