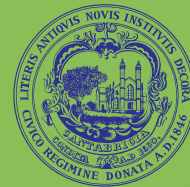


COMO FICAR FRIO DURANTE O CALOR EXTREMO



O calor extremo é um período prolongado de clima muito quente e pode incluir alta umidade. Em Massachusetts, uma “onda de calor” é definida como um período de três ou mais dias consecutivos acima de 90 °F ou 32,2 °C. Quando uma emergência de calor ocorrer na cidade de Cambridge, as seguintes informações podem ajudá-lo a permanecer seguro em condições extremas.



QUAIS SÃO OS SINAIS DE DOENÇA RELACIONADA AO CALOR?

O clima quente e o calor extremo podem causar doenças potencialmente fatais. Os sintomas podem incluir: dores de cabeça, tontura, náuseas, confusão, cólicas, alta temperatura corporal, taquicardia, sudorese excessiva, pele fria e úmida ou dores musculares. Caso tenha quaisquer destes sintomas, procure ajuda médica, considere mudar-se para um lugar mais frio e siga as recomendações do CDC.

QUEM CORRE RISCO DE DOENÇAS RELACIONADAS AO CALOR?

Enquanto todos estão em risco de doenças relacionadas ao calor, as seguintes populações estão em maior perigo:

- Pessoas com 65 anos ou mais, menores de dois anos, gestantes ou que possuem condições médicas.
- Pessoas que trabalham ou passam muito tempo ao ar livre, como atletas.
- Pessoas socialmente isoladas, incluindo desabrigados e idosos.
- Pessoas que usam certos medicamentos.
- Pessoas que estão acima do peso e obesas.

COMO POSSO FICAR FRIO DURANTE O CALOR EXTREMO?

Independentemente de estar em um local fechado ou aberto, é importante manter-se a uma temperatura amena com as seguintes sugestões:

- Limite as atividades ao ar livre para manhãs e noites, quando estiver mais frio.
- Use protetor solar, roupas folgadas e cor clara, chapéus e óculos de sol.
- Mergulhe uma toalha de rosto em água fria, torça-a e coloque-a em volta do pescoço.
- Use o mapa de atividades aquáticas da cidade ou diretório de piscinas do município para encontrar um parque aquático ou uma piscina nas proximidades.
- Mantenha a sua temperatura amena com ar condicionado, sombra, chuveiros e ventilação.
- Feche as janelas e cortinas durante o dia.

PREOCUPADO COM O CUSTO DO SEU AR CONDICIONADO?

Pergunte sobre as tarifas com desconto da Eversource ou entre em contato com a Linha de ajuda à conta de luz em **617-430-6230** ou cambridgehelp@allinenergy.org

COMO ME MANTENHO HIDRATADO DURANTE ONDAS DE CALOR?

As seguintes dicas podem ajudá-lo a se manter hidratado e evitar doenças relacionadas ao calor:

- Beba de dois a quatro copos de fluidos frescos por hora, mesmo que não sinta sede.
- Evite bebidas alcoólicas ou muita cafeína e açúcar.
- Ande sempre com água e use os bebedouros ou as estações de recarga nos parques da cidade.

E NO CASO DE FALTA DE ENERGIA?

Para se manter informado, monitore o tempo assistindo notícias locais ou visitando o National Weather Service–Boston. Mantenha os dispositivos carregados e as baterias, lanternas e não perecíveis à mão.

Se você depende de dispositivos elétricos de suporte de vida:

- Converse com o seu profissional de saúde sobre como usá-los durante uma falta de energia.
- Pergunte à sua companhia elétrica local sobre a lista de "prioridade do serviço de reconexão".
- Avise aos bombeiros que você é dependente de dispositivos de suporte de vida.
- Se o seu medicamento precisar de refrigeração, pergunte ao seu farmacêutico sobre armazenamento durante falta de energia.

COMO POSSO PROTEGER A FAMÍLIA, AMIGOS E VIZINHOS?

- Seja um bom vizinho. Verifique os idosos, as pessoas que moram sozinhas ou têm condições médicas, aquelas que podem precisar de assistência ou indivíduos que não têm ar condicionado.
- Nunca deixe crianças ou animais de estimação desacompanhados em um carro. As temperaturas interiores podem subir quase 20 °F em 10 minutos, mesmo com as janelas abertas.
- Ligue para o serviço de emergência local caso encontre alguém com sinais de insolação ou precisando de ajuda médica.
- Mova a pessoa para uma área fresca, ofereça toalhas molhadas e NÃO ofereça fluidos.



INFORMAÇÕES ADICIONAIS E RECURSOS

Quando uma emergência de calor for declarada, a cidade de Cambridge fornecerá mais informações e recursos no nosso site em www.cambridgema.gov/heat

RECURSOS MULTILÍNGUES



বাংলা



हिन्दी



عربي



中文



ESPAÑOL



PORTUGUÊS



KREYÒL
AYISYEN



ENGLISH