



10 DICAS DE SEGURANÇA EM DIAS MUITO QUENTES



1. CONHEÇA OS SINAIS DE DOENÇAS RELACIONADAS AO CALOR. Se você estiver com dores de cabeça, tontura, náusea, confusão mental, câibras, alta temperatura corporal ou pulso acelerado, vá para um local mais fresco e procure ajuda médica imediatamente.

2. FIQUE HIDRATADO. Beba bastante água quando estiver calor lá fora, mesmo que não sinta sede. Traga água com você quando estiver passeando. Hidrate-se com água, **NÃO** bebidas açucaradas, cafeína ou álcool.



3. PRATIQUE REGRAS DE SEGURANÇA. Use protetor solar. Use um chapéu de abas largas, óculos de sol e roupas largas e de cores claras quando estiver ao ar livre.

4. NUNCA DEIXE CRIANÇAS OU ANIMAIS de estimação dentro do carro sem vigilância por um minuto que seja, mesmo se for só para descer do veículo e pegar algo rapidamente ou realizar outras tarefas, breves que sejam. Ainda com as janelas abertas, as temperaturas no interior dos veículos podem subir quase 20° F em 10 minutos.



5. EVITE ATIVIDADES EXTENUANTES durante as partes mais quentes do dia. Exercite-se de manhã cedo, se possível.

SOMERVILLEMA.GOV/SUSTAINAVILLE

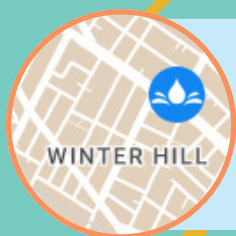
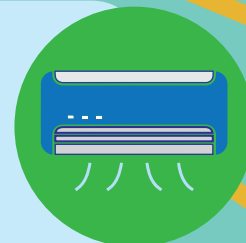


SOMERVILLEMA.GOV/KEEPCOOL



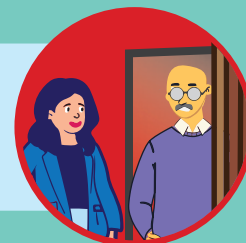
10 DICAS DE SEGURANÇA EM DIAS MUITO QUENTES

6. LIGUE O AR CONDI CIONADO SE NECESSÁRIO. Os ventiladores não impedirão doenças relacionadas ao calor quando a temperatura estiver acima de 95°F. Se estiver preocupado com o custo de operação do seu ar condicionado, verifique se você é elegível para receber uma tarifa com desconto da Eversource.



7. CENTROS CLIMATIZADOS. Siga as páginas de mídia social da Cidade e entre em contato com 311 para obter as informações mais recentes sobre locais de centros climatizados. Inscreva-se para receber alertas da Cidade ligando para 311 ou em [somervillema.gov/alerts](https://www.somervillema.gov/alerts).

8. SEJA UM BOM VIZINHO. Verifique familiares, amigos e vizinhos, especialmente idosos, pessoas que moram sozinhas, pessoas com problemas de saúde e pessoas que precisam de assistência adicional.



9. VERIFIQUE O ÍNDICE DE CALOR que mede a sensação de calor com base nos níveis de temperatura e umidade. Tome precauções especiais em dias acima de 90°F.

10. LIGUE PARA O 911 EM CASO DE EMERGÊNCIA. Se alguém estiver mostrando sinais de insolação, ligue imediatamente para o 911. Sinais de insolação incluem uma temperatura corporal acima de 103°F; pele quente, vermelha, seca ou úmida; um pulso rápido e forte; e possível inconsciência. Enquanto aguarda a chegada da ajuda, mova a pessoa para uma área fria, ajude-a a esfriar com toalhas molhadas ou um banho frio NÃO ofereça líquidos a ela.



SOMERVILLEMA.GOV/KEEPCOOL