



Medidas protetivas

CONTRA A ONDA DE CALOR

O Brasil está enfrentando, nesta semana, uma nova e potente onda de calor sufocante. De acordo com o Climatempo, as temperaturas estão 5°C acima da média e devem permanecer altas até o fim do verão, no dia 20 de março, podendo se estender para as próximas semanas, marcando o início do outono.

O calor sufocante é uma realidade que tende a piorar, já que o aumento da temperatura ocorre em decorrência das mudanças climáticas ocasionadas pelo aquecimento global.

Esse cenário é preocupante, já que o calor extremo pode causar alterações no organismo e trazer riscos à saúde.

Para evitar que complicações de saúde ocorram durante as ondas de calor, alguns cuidados são fundamentais, como:



Beba bastante água, mesmo sem sede



Mantenha a sua casa fresca, com janelas abertas



Faça refeições leves e frias



Prefira roupas frescas e com tecidos mais leves



Tome banhos frios e rápidos ao longo do dia



Use soro fisiológico nos olhos e narinas

Em caso de problemas respiratórios, procure orientação médica. Se avistar incêndio em mata ou floresta, avise imediatamente o Corpo de Bombeiros, a Defesa Civil ou Polícia Militar



Evite exposição ao sol em horários com maior incidência de raios UV, das 10h às 17h