



COMUNICADO IMPORTANTE

Estamos passando por uma onda de calor extremo que atinge vários estados do Brasil, e é uma ameaça à saúde.

Os alertas meteorológicos sinalizam que a temperatura tende a aumentar ainda mais, junto com as altas temperaturas está a baixa umidade do ar, num cenário de tempo predominantemente seco e aumento da insolação e desidratação.

ALERTA!

Tontura, mal-estar, fraqueza, sonolência, sensação de fome (que na verdade pode ser sede), dor de cabeça, náusea, pele quente e seca, respiração rápida e difícil, são sintomas de desidratação.

Segue abaixo algumas dicas para se proteger das altas temperaturas:



Aumente a ingestão de água ou sucos de frutas naturais, sem adição de açúcar.

Dê preferência por refeições leves, com menos condimentos e mais frequentes.



Utilize vestuários e roupas de cama leves.

Abra as janelas para manter o ambiente ventilador.



Mantenha os ambientes úmidos com umidificadores de ar, toalhas molhadas ou baldes de água.



Mantenha medicamentos abaixo de 25º C na geladeira. (instruções de armazenamento na embalagem).



Evite (se possível) a exposição direta ao sol. Se exposto, use protetor solar, chapéus e óculos escuros.



Proteja os animais de estimação e esteja atento às necessidades de hidratação de recém-nascidos, crianças, idosos e pessoas com comorbidades. Ao sinal de qualquer sintoma, procure ajuda médica.