



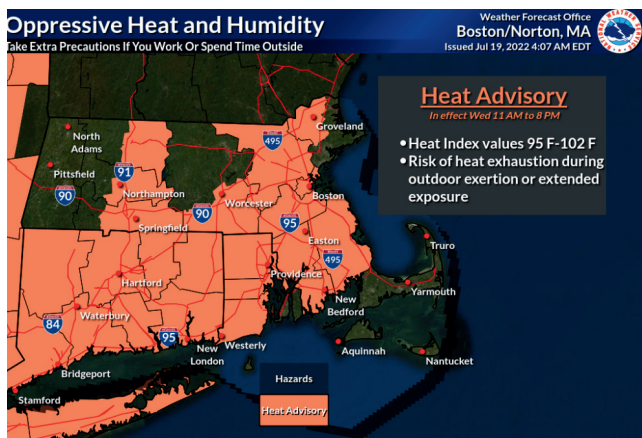
# Esteja PREPARADO para o CALOR EXTREMO

A cidade passa por temperaturas mais altas por períodos mais longos do que as áreas ao redor porque edifícios, pavimentação e outras infraestruturas retêm o calor, criando condições perigosas para os residentes.



Você sabia...

Aproximadamente **1.220** pessoas nos EUA são mortas por calor extremo a cada ano.\*



Uma onda de calor é definida como três ou mais dias consecutivos acima de 90 °F. Em 50 grandes cidades dos EUA, o número médio de ondas de calor dobrou desde a década de 1980, e a duração da temporada de ondas de calor aumentou em cerca de 30 dias.†

Mortes e doenças relacionadas ao calor são preveníveis. Aprenda como se proteger e proteger seus entes queridos.

## ANTES DE UMA ONDA DE CALOR



**Não deixe que o calor o leve ao hospital.**

### Preparando-se para o calor:

- Tenha bastante água potável
- Localize os **centros de resfriamento** mais próximos
- Instale **ar condicionado** e use ventiladores de teto ou de mesa

### Preparando-se para uma falta de energia:

- Mantenha os **dispositivos carregados** e considere uma fonte de energia de backup
- Prepare refeições que não necessitem de forno ou fogão
- Use **resfriamento passivo** em sua casa: cubra as janelas para sombrear o cômodo usando cortinas, toalhas ou refletores de papel alumínio

\* CDC - Calor Extremo † Programa de Pesquisa Global sobre Mudanças Climáticas dos EUA, Quinta Avaliação Nacional do Clima (Acima) Imagem cortesia do Serviço Nacional de Meteorologia. Aviso de Calor para temperaturas excessivas na região de Boston.

## DURANTE UMA ONDA DE CALOR

O calor extremo pode afetá-lo de várias maneiras. Mantenha-se fresco e aprenda a reconhecer os sinais de doenças relacionadas ao calor.

- Mantenha-se hidratado.
- Use roupas leves e folgadas.
- Limite as atividades externas.
- Tome um banho ou ducha fria.
- Use protetor solar.
- Evite usar o fogão e o forno.
- Não deixe crianças ou animais de estimação em carros. Mesmo com as janelas entreabertas, a temperatura interna pode subir quase 20 °F em 10 minutos.
- Após uma falta de energia, descarte qualquer alimento perecível que tenha ficado a temperaturas acima de 40 °F por 4 horas ou mais.

### Insolação

- Confusão mental
- Inconsciência
- Pele quente, vermelha, seca ou úmida
- Pulso rápido e forte

1. **Disque 911 imediatamente**
2. **Aplique panos frios e úmidos**
3. **Não dê líquidos**



### Exaustão pelo calor

- Suor excessivo
- Desmaio/tontura
- Pulso rápido e fraco
- Cãimbras musculares
- Sede extrema

1. **Mova-se para um local fresco**
2. **Afrouxe a roupa**
3. **Beba água aos poucos**



Encontre maneiras de se refrescar em [Boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat)

PIESCINAS  
PÚBLICAS

ÁREAS DE  
RECREAÇÃO  
AQUÁTICA

CENTROS DE  
RESFRIAMENTO  
BCYF

TENDAS DE  
NEBULIZAÇÃO

TORRES DE  
NEBULIZAÇÃO



**B** Disque 3-1-1  
Serviços Municipais



Disque 2-1-1  
Serviços Estaduais



Disque/texto 9-8-8  
Apoio Emocional

Para dicas de preparação para emergências, visite [Boston.gov/emergency](https://www.boston.gov/emergency)  
Para obter informações adicionais, visite [Ready.gov](https://www.ready.gov) e baixe o aplicativo da FEMA.

