



CUIDADOS COM A SAÚDE

ALTAS TEMPERATURAS E BAIXA UMIDADE

Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo

As altas temperaturas e a baixa umidade podem provocar desconforto, maior perda de líquidos e sais minerais através da transpiração, ressecamento da pele e intensificação da sensação de calor, entre outros efeitos.

Para proteger sua saúde, é importante adotar algumas medidas:

- Permaneça em **locais arejados e protegidos do sol**.
- **Umidifique o ambiente** com vaporizadores, toalhas molhadas e/ou recipientes com água.
- **Hidrate-se e ofereça água fresca** à vontade para crianças e idosos (exceto em casos de contra-indicação médica).
- Aplique **soro fisiológico** nas narinas.
- Priorize uma **alimentação leve**, pouco condimentada, frutas, legumes e saladas.
- **Use filtro solar** e reaplique sempre que suar muito.
- **Utilize chapéu, óculos escuros e roupas leves**, de preferência claras, para evitar a exposição ao calor.



- **Evite exercícios físicos nos horários mais quentes** e a exposição direta ao sol, principalmente entre 10h e 16h.
- **Evite aglomerações**.
- **Evite a ingestão de bebidas alcoólicas**, gaseificadas ou muito doces.
- **Não deixe idosos, crianças e pets em veículos estacionados ao ar livre**, mesmo que por curto período.



Desidratação

- Sede intensa
- Boca e pele secas
- Urina escura e em menor quantidade
- Tontura ou vertigem



Exaustão pelo calor

- Sudorese excessiva
- Fraqueza ou fadiga
- Náuseas ou vômitos
- Dor de cabeça
- Desmaios



Insolação

- Pele quente e seca (sem suor)
- Confusão ou desorientação
- Convulsões
- Perda de consciência



Problemas respiratórios

- Dificuldade para respirar
- Tosse seca
- Irritação nos olhos nariz e garganta.

Na presença desses sinais e sintomas: procure um local fresco ou refrigerado para baixar a temperatura; e busque atendimento em um serviço de saúde.

Para mais informações ligue 156
ou acesse aponte a câmera do
celular para o QR Code

