

Fique atento aos sinais de doenças relacionadas ao calor

EXAUSTÃO POR CALOR

Sintomas:

- Suor intenso
- Dor de cabeça
- Fraqueza, fadiga, tontura
- Náusea ou vômito



O que fazer:

- Ligue para um médico se os sintomas durarem mais de uma hora
- Vá para um espaço com ar-condicionado
- Beba água fresca
- Tome um banho frio



INSOLAÇÃO

Sintomas:

- Temperatura corporal muito alta
- Confusão
- Dor de cabeça latejante
- Náusea
- Inconsciência



A insolação é uma emergência

Ligue para o 911 se alguém apresentar esses sinais



Prepare-se para os dias quentes em ambientes fechados

UESF

Porta principal - Centro de acesso aos benefícios

Conheça e inscreva-se para receber os benefícios estaduais e federais
[215-814-6845 – BAC@uesfacts.org](mailto:BAC@uesfacts.org)

Programa de assistência a serviços públicos

Serviços de utilidade pública em risco ou desligados

[215-814-6837 – utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

Mais recursos para combater o calor em phila.gov/heat

Rede de parceiros de resposta da comunidade

Junte-se a nós para receber atualizações sobre avisos de calor e outras emergências de saúde pública.



Inscreva-se on-line

bit.ly/phlcommunityresponse

Mantenha-se fresco neste verão

Mantenha-se fresca, Philly!



Você sabia?

Uma temperatura muito alta pode deixá-lo doente.



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Quem está em risco?

O clima muito quente é perigoso para todos. Algumas pessoas são mais propensas a adoecer:

- Adultos com 65 anos ou mais
- Bebês e crianças pequenas
- Pessoas com uma condição médica crônica (como diabetes ou doença cardíaca)
- Pessoas em situação de rua
- Trabalhadores ao ar livre
- Atletas



O clima quente e úmido também pode diminuir a qualidade do ar.



Se você tem uma doença respiratória, como asma, pode ser necessário limitar o seu tempo ao ar livre.



Linha para proteção contra o calor da Philadelphia Corporation for Aging (PCA)

Dicas e recursos de segurança contra o calor dados por enfermeiros qualificados



Linha para proteção contra o calor da PCA: 215-765-9040



O que pode fazer

MANTENHA-SE FRESCO

- Fique em prédios com ar-condicionado
- Evite se expor diretamente à luz solar
- Use roupas leves e folgadas



MANTENHA-SE HIDRATADO

- Beba bastante água, suco de frutas e outros líquidos
- Evite álcool, cafeína e bebidas açucaradas

MANTENHA-SE INFORMADO

- Receba avisos sobre calor e emergência **GRATUITOS** da @PhilaOEM direto em seu telefone. **Envie uma mensagem de texto READYPHILA para 888-777** para se inscrever.
- Mantenha-se atualizado sobre o clima local

CUIDE DOS OUTROS

- Verifique os idosos e vizinhos em casa
- Se vir alguém em situação de rua que precise de ajuda, ligue para **215-232-1984**
- Se você acha que alguém está tendo uma emergência médica, **ligue para o 911**

Serviços municipais

Centros de refrigeração

Lugares para fugir do calor e desfrutar de um ar condicionado durante as emergências de calor excessivo. Visite sua biblioteca local gratuita ou ligue para **3-1-1 para encontrar um centro de refrigeração perto de você.**

Spraygrounds

Maneira gratuita, divertida e segura de aproveitar a água neste verão - e a Filadélfia tem mais de 90 delas! Encontre um perto de você: bit.ly/SpraygroundFinder

Piscinas públicas

As piscinas são muito apreciadas durante o verão na cidade e uma ótima maneira de se refrescar, de se divertir e se manter ativo. Para ver o cronograma de abertura da piscina, visite: phila.gov/ppr



Play Streets

Todos os dias da semana durante o verão, sua rua pode ser fechada para servir refeições gratuitas para as crianças do quarteirão e permitir que elas brinquem ao ar livre.

Para se inscrever para que sua rua seja uma Play Street, ligue para (215) 685-2719 ou visite www.phila.gov/programs/playstreets/

