



## Doenças causadas pelo calor

### Exaustão pelo calor

#### Sintomas:

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

#### O que fazer:

- Chame um médico se os sintomas durarem mais de uma hora
- Vá para um local com ar condicionado
- Beba água fria
- Tome uma ducha ou banho de banheira 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 o calor dentro de casa

### Fundo de Serviços de Utilidade Pública de Emergência (UESF)

Central de Acesso a Benefícios Front Door  
Saiba mais e solicite benefícios estaduais e federais.  
215-814-6845 — BAC@uesfacts.org

### Programa de Assistência com Serviços Públicos

Serviços públicos em risco ou desligados.  
215-814-6837 — utility@uesfacts.org

Mais recursos sobre calor em [phila.gov/heat](http://phila.gov/heat).

## Vamos manter contato!

### Rede de Parceiros de Resposta Comunitária

Obtenha informações básicas de saúde pública para compartilhar com familiares, amigos e vizinhos.

 [bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse)



# VENÇA O CALOR!

*Dicas básicas para se refrescar na Filadélfia neste verão*



Department of  
**Public Health**  
CITY OF PHILADELPHIA

# Quem está em risco?

O calor excessivo é perigoso para todo mundo. **Algumas pessoas têm maior probabilidade de ficar doentes:**

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

*O clima quente e úmido também pode diminuir a qualidade do ar. Se você tiver uma doença respiratória, como asma, talvez precise limitar o tempo que passa ao ar livre.*

## Central de Ajuda para o Calor da Associação da Filadélfia para o Envelhecimento (PCA)

Dicas de segurança para o calor e recursos de enfermeiros treinados durante emergências declaradas de calor. Ligue para **215-765-9040**.



# O que você pode fazer

## Informe-se

- Receba avisos GRATUITOS de calor e emergência da @PhilaOEM diretamente em seu telefone. Envie uma mensagem de texto para **READYPHILA** em **888-777** para se inscrever.
- Informe-se sobre o clima local e a qualidade do ar.

## Proteja-se do Calor

- Fique no ar condicionado.
- Evite a luz solar direta.
- Use roupas leves e folgadas.

## Hidrate-se

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

## Ajude quem precisa

- Verifique como estão os idosos e vizinhos que não podem sair de casa.
- Se você vir alguém em situação de rua que precise de ajuda, ligue para **215-232-1984**.

***Se achar que alguém está passando por uma emergência médica, ligue para 911.***

# Serviços da cidade



**Centros de alívio do calor**  
Locais para fugir do calor e desfrutar de um pouco de ar condicionado durante emergências de calor. Para encontrar um centro de alívio de calor perto de você, ligue para **3-1-1** ou acesse [bit.ly/PHLHeatSafety](https://bit.ly/PHLHeatSafety).



**Áreas lazer com jatos d'água**  
Uma alternativa gratuita, divertida e segura para aproveitar a água neste verão. A Filadélfia tem mais de 90 delas! Para encontrar uma perto de você, acesse [bit.ly/SpraygroundFinder](https://bit.ly/SpraygroundFinder).



**Piscinas públicas**  
As piscinas são uma ótima alternativa para o lazer, o alívio do calor e a prática de atividades físicas. Para saber os horários de abertura das piscinas, acesse [bit.ly/PublicPoolFinder](https://bit.ly/PublicPoolFinder).



**Playstreets**  
Todos os dias da semana, durante o verão, sua rua pode ser fechada para servir refeições gratuitas às crianças do quarteirão e permitir que elas brinquem ao ar livre. Candidate-se para ser uma Playstreet! Ligue para **215-685-2719** ou acesse [bit.ly/PHLPlaystreets](https://bit.ly/PHLPlaystreets).