

# Saiba antes de ir

## Como se manter fresco durante eventos especiais neste verão

A Filadélfia pode ficar **quente** no verão. A menor quantidade de árvores, o maior número de superfícies pavimentadas e os prédios altos tornam a cidade mais quente e úmida durante o dia e também à noite.

O calor pode fazer as pessoas adoecerem, até mesmo adultos saudáveis. Aqui estão algumas maneiras de se refrescar neste verão.



### **Beba mais água e mantenha-se hidratado.**

- Não espere sentir sede para beber.
- Leve uma garrafa reutilizável com você quando estiver ao ar livre e mantenha-a abastecida com líquidos frescos.
- Visite os pontos de hidratação em parques e bibliotecas da sua região para encher garrafas de água gratuitamente.
- Evite bebidas açucaradas e álcool, que podem fazer o corpo perder líquidos e causar desidratação.

### **Use roupas leves, claras e folgadas.**

Tecidos leves, como algodão e linho, são respiráveis, absorvem suor e secam rapidamente. Eles também permitem que a pele respire, ajudando a evitar o superaquecimento.

### **Encontre maneiras de se refrescar, tanto em ambientes internos quanto ao ar livre.**

#### **Aproveite ambientes com ar-condicionado.**

- Visite um local público fresco com ar-condicionado, como uma biblioteca ou shopping center.
- Quando o calor estiver extremo, a cidade poderá abrir espaços adicionais para que as pessoas possam se refrescar.

#### **Resfresque-se em um parque aquático infantil ou piscina.**

- O Departamento de Parques e Recreação da cidade disponibiliza mais de 90 parques aquáticos infantis e atrações com água para ajudar moradores e visitantes a se refrescarem.
- As piscinas também estarão abertas em toda a cidade conforme as temperaturas aumentarem.

Encontre uma piscina ou um parque aquático infantil perto de você: [www.phila.gov/parks-rec-finder/](http://www.phila.gov/parks-rec-finder/)

## Limite as atividades ao ar livre aos períodos da manhã e da noite.

Se a temperatura ficar acima de 90 °F por vários dias, até mesmo os períodos da manhã e da noite podem ser extremamente quentes e perigosos. Se você estiver ao ar livre em dias quentes:

- Busque sombra, quando possível, para evitar luz do sol direta.
- Proteja-se dos raios solares aplicando protetor solar regularmente.
- Use chapéu de aba larga ou óculos de sol.

## Conheça os sinais de exaustão pelo calor e insolação.

Um único dia de calor intenso pode causar problemas de saúde, mas vários dias seguidos podem ser ainda mais perigosos. Passar muito tempo no calor pode causar exaustão pelo calor ou insolação.

### Insolação

Alguém com exaustão pelo calor pode experimentar:

- Suor intenso
- Dor de cabeça
- Fraqueza
- Fadiga
- Tontura
- Vômito

### Exaustão pelo calor

Alguém com insolação pode experimentar:

- Dor de cabeça pulsante
- Temperatura corporal muito alta (103 °F ou mais)
- Pele vermelha, quente e seca, sem suor.
- Perda de consciência

**Procure atendimento médico se os sintomas durarem mais de uma hora.**



**Ligue para o 911. Exaustão pelo calor é uma emergência.**

## Mantenha-se fresco e conectado



FIFA 2026 Filadélfia  
Departamento de Gestão de Emergências da Filadélfia



Prefeitura da Filadélfia (@cityofphiladelphia)  
Departamento de Eventos Especiais da Filadélfia (@phillymdoevents)



Departamento de Gestão de Emergências da Filadélfia (@PhilaOEM)



Envie CUPPHL por mensagem de texto para 888-777 para receber alertas sobre condições climáticas severas, transporte público, informações de emergência e muito mais.

Para mais dicas da campanha #StayCoolPHL:



[www.phila.gov/heat](http://www.phila.gov/heat)