

O QUE PODE FAZER PARA SE MANTER FRESCO?



- Fique dentro de casa tanto quanto possível



- Limite a sua exposição ao sol



- Evite atividades extenuantes entre as 10:00 e as 16:00 quando o sol está mais quente



- Passe a parte mais quente do dia numa área fresca ou com sombra



- Coma refeições equilibradas, leves e regulares



- Beba bastante água. Se tem problemas de retenção de líquidos deverá consultar um médico antes de aumentar a ingestão de líquidos



- Evite o consumo de bebidas alcoólicas, uma vez que podem aumentar o seu risco de desidratação



- Use vestuário solto, leve e de cor clara que cubra o seu corpo tanto quanto possível



- Proteja o seu rosto e cabeça usando um chapéu de abas largas



- Nunca deixe as crianças ou os animais de estimação sozinhos num carro estacionado



- Verifique como está a sua família, os seus amigos e vizinhos, especialmente se vivem sozinhos

O QUE FAZER DURANTE OS ALERTAS DE CALOR

- ☀ FIQUE NUM LUGAR FRESCO
- ☀ MANTENHA-SE HIDRATADO
- ☀ VERIFIQUE COMO ESTÃO OS SEUS VIZINHOS

3-1-1

24/7 for all municipal services

www.brampton.ca

 BRAMPTON

 BRAMPTON

QUANDO É QUE SE EMITE UM ALERTA DE CALOR?

A Saúde Pública da Região de Peel (Region of Peel Public Health) emite um Alerta de Calor (Heat Warning) quando se prevê que as temperaturas atinjam, pelo menos, 31°C, durante o dia e 20°C ou mais, durante a noite, e/ou o índice de humidade seja de, pelo menos, 40°C. A duração desta onda é de dois dias. Mais informações sobre os alertas em: www.peelregion.ca/health/heat



QUANDO É QUE SE EMITE UM ALERTA DE CALOR ALARGADO?

A Saúde Pública da Região de Peel (Region of Peel Public Health) emite um Alerta de Calor Alargado (Extended Heat Warning) quando se prevê que as temperaturas estimadas atinjam, pelo menos, 31°C durante o dia, 20°C ou mais, durante a noite, e/ou o índice de humidade seja de, pelo menos, 40°C. A duração deste evento é superior a três dias.

LOCAIS PARA ALÍVIO DO CALOR

Os Locais para Alívio do Calor (Heat Relief Locations) são instalações municipais de acesso público, onde os residentes podem ir para se refrescarem e receberem informações relacionadas com a segurança em caso de calor. Estes locais estão disponíveis em Brampton durante as ondas de calor. As seguintes instalações servem como Locais de Alívio do Calor:

Instalações municipais

- Centros recreativos
- Bibliotecas
- Centro Cívico
- Câmara Municipal



Certifique-se de que verifica o website da Cidade para alterações/atualizações.

QUAIS SÃO OS SINAIS E TRATAMENTOS PARA DOENÇA RELACIONADA COM O CALOR?

QUEIMADURA SOLAR:

Vermelhidão, dor, inchaço da pele, bolhas, febre e dores de cabeça

TRATAMENTO:

Deixe as bolhas de água intactas para apressar a cura e evitar infeções. Se as bolhas rebentarem, aplique pensos secos esterilizados. Os casos graves deverão ser vistos por um médico.

CÃIBRAS PROVOCADAS PELO CALOR:

Uma transpiração excessiva pode provocar espasmos musculares dolorosos, normalmente nas pernas, mas também é possível que ocorram no abdómen.

TRATAMENTO:

Exerça uma pressão firme nos músculos com câibras ou massage suavemente para atenuar os espasmos e dê goles de água. Se ocorrerem náuseas, suspenda os goles de água. Leve a pessoa para um local mais fresco para descansar numa posição confortável. Observe a pessoa cuidadosamente quanto a alterações no seu estado.

EXAUSTÃO PROVOCADA PELO CALOR:

Transpiração excessiva, fraqueza, frio, pele pálida e húmida, pulso fraco, desmaio e vômitos, normalmente temperatura interna de 38,8°C ou superior, mas é possível que a temperatura esteja normal.

TRATAMENTO:

Retire a pessoa do sol, leve-a para um ambiente mais fresco, deite-a e desaperte as roupas, aplique toalhas molhadas e frescas, dê goles de água; se os vômitos persistirem, procure imediatamente assistência médica.

INSOLAÇÃO:

Emergência médica grave, temperatura corporal elevada (41°C ou superior), pele quente e seca, pulsação rápida e forte, discurso incoerente, desorientação, confusão, possível perda de consciência.

TRATAMENTO: Ligue 9-1-1

SE NÃO FOR POSSÍVEL OBTER IMEDIATAMENTE AJUDA MÉDICA PARA A PESSOA, PROCEDA DA SEGUINTE FORMA:

- Leve a pessoa para um ambiente mais fresco
- Retire as roupas exteriores
- Reduza a temperatura corporal usando água tépida (não fria) para banhar/lavar a pessoa com uma esponja
- Não dê líquidos

Sabia que durante um alerta de calor ou alerta de calor alargado, a Cidade de Brampton ativa uma série de procedimentos para ajudar os residentes a lidar com o calor?

Estes incluem piscinas, tapetes de respingos e centros recreativos diminuindo as regras de ociosidade e alargando o horário de funcionamento durante a onda de calor.



Restrinja as atividades ao ar livre. Recomendamos que não se exponha ao sol, beba muita água e fique em locais com ar condicionado. Os seniores e as crianças pequenas, em particular, correm mais riscos. Incentivamos os residentes a verificar como estão os amigos e a família que possam estar vulneráveis.

Para mais informações sobre como se manter fresco, visite www.brampton.ca