**Eventos de calor extremo**

O número de dias de verão acima de 90 °F está aumentando em Massachusetts. Isso aumenta a  ocorrência de doenças relacionadas ao calor e pode afetar condições crônicas de saúde, como doenças respiratórias, cardiovasculares e renais.

O calor e a umidade podem fazer com que nossos corpos fiquem mais quentes e suem mais. Isso pode levar à desidratação, cãibras musculares e fadiga. Outros riscos à saúde incluem exaustão pelo calor e insolação, com sintomas que variam de desconforto e falta de energia a tonturas e desmaios.

**Quem tem mais risco?**

Algumas pessoas podem ter mais risco durante um evento de calor extremo devido ao lugar onde moram, seu acesso a informações oficiais do governo, disponibilidade de recursos para se prepararem e reagirem e nos casos em que essas pessoas já têm problemas de saúde. São elas:

* Crianças menores de 5 anos e pessoas com mais de 65 anos
* Pessoas grávidas
* Pessoas que trabalham ou se exercitam ao ar livre
* Pessoas de cor, devido ao racismo estrutural
* Pessoas que não falam inglês e que podem não receber mensagens de emergência em seu idioma nativo
* Pessoas que moram sozinhas
* Pessoas sem ar condicionado
* Pessoas com condições médicas como diabetes, doenças cardiovasculares, doenças renais e doenças mentais
* Pessoas com deficiência

**O que podemos fazer a respeito?**

* Fique dentro de casa e longe do sol
* Mantenha-se hidratado: beba mais líquidos (água ou bebidas de reposição de eletrólitos) do que faria normalmente, mesmo que não sinta sede. Evite bebidas com álcool, cafeína e açúcar
* Use roupas leves, folgadas e de cores claras quando estiver ao ar livre
* Cubra as janelas que recebem a luz do sol da manhã ou da tarde com persianas, cortinas ou um cobertor
* Ligue para 2-1-1 para encontrar centros de resfriamento perto de você. Eles podem incluir uma biblioteca local, um centro comunitário ou outra edificação governamental
* Inscreva-se para receber alertas meteorológicos e crie um plano de emergência de calor [**como este aqui**](https://www.mass.gov/info-details/make-a-family-emergency-plan)
* Pergunte ao seu médico como administrar seus medicamentos quando fizer muito calor
* Ligue ou visite um amigo, um vizinho ou um parente algumas vezes ao dia para que eles possam estar cientes da sua condição de saúde
* Previna-se contra quedas de energia, no caso de precisar de eletricidade para equipamentos médicos ou medicamentos

**Saiba mais em:** [**www.mass.gov/ClimateAndHealth**](http://www.mass.gov/ClimateAndHealth)

**Bureau of Climate and Environmental Health - Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health - 250 Washington Street, Boston, MA 02108**

**Telefone: 617-624-5757 |** [**DPHToxicology@state.ma.us**](mailto:DPHToxicology@state.ma.us)

[**http://www.mass.gov/dph/environmental\_health**](http://www.mass.gov/dph/environmental_health)