



# 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, câibras 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



# Eventos de calor extremo

- 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](#)
- 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