



Como prevenir e tratar doenças relacionadas ao calor

Conheça os sinais e **combata o calor!**

Cãibras causadas pelo calor



Observe os sinais:

- Muita transpiração
- Cãibras musculares (geralmente no estômago, braços ou pernas)

O que fazer:

- Ofereça água, sucos claros ou uma bebida isotônica
- Incentive a pessoa a interromper o esforço físico e ir a um lugar fresco
- Peça-lhe para aguardar que as cãibras passem antes de fazer qualquer outra atividade física

Procure atendimento médico se:

- Os sintomas da pessoa estiverem piorando
- As cãibras durarem mais de 1 hora
- A pessoa estiver em uma dieta com baixo teor de sódio, tiver problemas cardíacos, pressão alta ou outras condições médicas, como asma ou diabetes.

Exaustão pelo calor

Observe os sinais:

Os sintomas acima mais:

- Cansaço ou fraqueza
- Pulso rápido ou fraco
- Pele fria, pálida e úmida
- Náusea ou vômito
- Dor de cabeça ou tontura
- Irritabilidade

O que fazer:

- Ofereça água e incentive-a a beber mais líquidos
- Leve-a a um local fresco
- Incentive-a a deitar-se
- Afrouxe suas roupas ou troque por roupas leves
- Aplique toalhas ou panos úmidos e frios na pessoa

Procure atendimento médico se:

- A pessoa estiver vomitando
- A pessoa estiver piorando
- Os sintomas durarem mais de 1 hora
- A pessoa tiver problemas cardíacos, pressão alta ou outras condições médicas, como asma ou diabetes

Insolação

Observe os sinais:

Os sintomas acima mais:

- Temperatura corporal elevada (acima de 103 °F)
- Dor de cabeça latejante
- Convulsões
- Estado mental alterado ou confusão
- Inconsciência (desmaio)

O que fazer:

- **LIGUE PARA 911 – ESTA É UMA EMERGÊNCIA MÉDICA**
- **Resfrie-a imediatamente:**
 - Aplique toalhas frias e úmidas ou molhe o corpo com água fria
 - Remova a roupa externa
- **Mantenha-a em segurança:**
 - Se houver vômito, vire a pessoa de lado para manter as vias aéreas abertas
 - Em caso de convulsão, torne a área segura removendo qualquer coisa que possa causar ferimentos