



COMBATE AO CALOR

MANTENHA-SE FRESCO E PROTEJA-SE

MANTENHA-SE FRESCO



Mantenha-se hidratado

Beba água regularmente, mesmo antes de sentir sede. Use gelo para ajudar a refrescar o corpo.



Vista-se de forma adequada para o tempo quente

Use roupa larga, de cores claras e respirável, assim como um chapéu de aba larga. Proteja-se do sol.



Limite a atividade durante os períodos de maior calor

Planeie as atividades ao ar livre para o início da manhã ou para o fim da tarde. Mantenha-se à sombra sempre que possível.



Refresque-se com água

Tome um banho frio, vista uma camisa molhada ou aplique panos húmidos sobre o corpo.



Bloqueie o sol

Feche as persianas ou cortinas durante o período mais quente do dia.



Deixe entrar ar mais fresco

Abra as janelas à noite. Coloque ventoinhas em frente às janelas abertas para refrescar as divisões principais. Vede as frestas para manter o ar mais fresco dentro de casa.



Evite aumentar o calor

Limite o uso do forno, da máquina de secar e da máquina de lavar loiça. Opte por refeições leves ou que não exijam confeção. Desligue todas as luzes e aparelhos eletrónicos desnecessários, sempre que possível.



Encontre um local fresco

Antes que se sinta mal, faça uma pausa de 2 a 3 horas num local com sombra ou ar condicionado. Encontre locais perto de si em toronto.ca/CoolSpaces.

PROTEJA-SE



Monitorize a temperatura dentro de casa

Utilize um termómetro digital para o interior da casa. Temperaturas interiores elevadas acima de 26 °C podem afetar a saúde, especialmente a de pessoas vulneráveis ao calor. Mantenha-se em locais mais frescos durante, pelo menos, 3 horas por dia se as temperaturas no interior atingirem 31 °C ou mais.



Agende visitas

Peça a familiares, amigos e vizinhos que venham ver como está nos dias de muito calor, caso precise de ajuda, especialmente se viver sozinho e tiver algum problema de saúde, ou for uma pessoa idosa que vive sozinha.



Nunca deixe pessoas ou animais de estimação num veículo estacionado

A temperatura no interior dos veículos pode subir rapidamente, mesmo com as janelas abertas.



Faça planos com antecedência e mantenha-se informado

Descarregue a aplicação WeatherCAN para consultar a previsão meteorológica e receber alertas que o ajudem a tomar precauções adicionais.



Conheça os sinais de insolação

Preste atenção a tonturas, dores de cabeça, náuseas, câibras musculares, sede extrema e fraqueza.



Ligue para o 911

Se alguém estiver confuso, inconsciente, a vomitar ou a ficar pior.

Descubra locais frescos e sugestões de segurança térmica:

