10 DICAS DE SEGURANÇA EM DIAS MUITO QUENTES

1. CONHEÇA OS SINAIS DE DOENÇAS RELACIONADAS AO CALOR. Se você estiver com dores de cabeça, tontura, náusea, confusão mental, cãibras, alta temperatura corporal ou pulso acelerado, vá para um local mais fresco e procure ajuda médica imediatamente

2. MANTENHA-SE HIDRATADO. Beba bastante água quando estiver quente lá fora, mesmo que não sinta sede. Leve água com você quando sair de casa. As fontes de água públicas estão atualmente desativadas devido à pandemia do COVID-19.

3. PRATIQUE REGRAS DE SEGURANÇA. Use protetor solar. Use um chapéu de abas largas, óculos de sol e roupas largas e de cores claras quando estiver ao ar livre

4. NUNCA DEIXE CRIANÇAS OU ANIMAIS de estimação dentro do carro sem vigilância por um minuto que seja, mesmo se for só para descer do veiculo e pegar algo rapidamente ou realizar outras tarefas, breves que sejam. Ainda com as janelas abertas, as temperaturas no interior dos veículos podem subir quase 20° F em 10 minutos

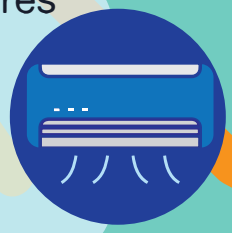
5. EVITE ATIVIDADES EXTENUANTES durante as partes mais quentes do dia. Exercite-se de manhã cedo, se possível.

ONE CALL TO CITY HALL 311 SOMERVILLE, MA

SOMERVILLEMA.GOV/KEEPCOOL

10 DICAS DE SEGURANÇA EM DIAS MUITO QUENTES

6. LIGUE O AR CONDICIONADO SE NECESSÁRIO. Osventiladores não impedirão doenças relacionadas ao calor quando a temperatura estiver acima de 95°F. Se estiver preocupado com o custo de operação do seu ar condicionado, verifique se você é elegível para receber uma tarifa com desconto da Eversource.



7. SIGA AS MEDIDAS DE PRECAUÇÕES DO COVID-19. Continue a usar coberturas faciais e pratique o distanciamento social, mesmo quando o tempo estiver quente. O COVID-19 ainda é uma ameaça real e todos precisamos permanecer vigilantes.

8. SEJA UM BOM VIZINHO. Verifique familiares, amigos e vizinhos, especialmente idosos, pessoas que moram sozinhas, pessoas com problemas de saúde e pessoas que precisam de assistência adicional.

9. INSCREVA-SE PARA RECEBER ALERTAS da cidade em SomervilleMA.gov/alerts ou ligando para 311 ou 617-666-3311.

10. LIGUE PARA O 911 EM CASO DE EMERGÊNCIA. Se alguém estiver mostrando sinais de insolação, ligue imediatamente para o 911. Sinais de insolação incluem uma temperatura corporal acima de 103°F; pele quente, vermelha, seca ou úmida; um pulso rápido e forte; e possível inconsciência. Enquanto aguarda a chegada da ajuda, mova a pessoa para uma área fria, ajude-a a esfriar com toalhas molhadas ou um banho frio NÃO ofereça líquidos a ela.

SomervilleMA.gov/KeepCool