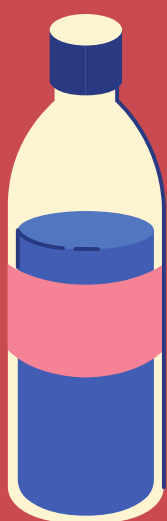


# O QUE VOCÊ DEVE FAZER DURANTE ONDAS DE CALOR

Uma onda de calor ocorre quando o clima extremamente quente em uma determinada região pode durar dois ou mais dias. Além disso, as temperaturas devem ser medidas além das médias históricas daquela área específica. Devido às alterações climáticas, as ondas de calor podem afetar o corpo humano e até causar a morte em alguns casos.

## FIQUE LONGE DE REFRIGERANTES

Bebidas deste tipo, assim como as bebidas que contém teor alcoólico, podem agravar a desidratação, aumentar o potencial de lesões renais e elevar a produção de urina, aumentando a desidratação.



## BEBA UMA QUANTIDADE ADEQUADA QUANTIDADE DE ÁGUA

Você suará mais em climas quentes como um mecanismo para resfriar seu corpo. Portanto, é essencial reabastecer os fluidos perdidos dentro do corpo com água potável. É muito melhor levar uma garrafa de água para evitar a desidratação ao sair para qualquer atividade.

## EVITE SAIR DE CASA NA HORA MAIS QUENTE DO DIA

Se não houver nenhuma atividade ou evento ao ar livre necessário, é mais seguro evitar o sol e permanecer dentro de casa durante o período mais quente do dia. Se expor ao sol durante o calor extremo pode levar à exaustão pelo calor. Caso precise sair, utilize protetor solar, boné e outros acessórios de proteção.



## RECOMENDA-SE USAR ROUPAS LARGAS E DE CORES CLARAS

Usar roupas adequadas para o calor extremo fará uma grande diferença na forma como seu corpo se sente e como você se sente confortável durante o dia. Além disso, roupas largas aceleram a circulação de ar e roupas de cores claras refletem mais luz e calor. Como resultado, manterão seu corpo mais relaxado e confortável.

