



PREFEITURA DE
SÃO PAULO



CUIDADOS COM A SAÚDE **ALTAS TEMPERATURAS E BAIXA UMIDADE**

Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo

As altas temperaturas e a baixa umidade podem provocar desconforto, maior perda de líquidos e sais minerais através da transpiração, ressecamento da pele e intensificação da sensação de calor, entre outros efeitos.

Para proteger sua saúde, é importante adotar algumas medidas:

- Permaneça em locais arejados e protegidos do sol.
- Umidifique o ambiente com vaporizadores, toalhas molhadas e/ou recipientes com água.
- Hidrate-se e ofereça água fresca à vontade para crianças e idosos (exceto em casos de contraindicação médica).
- Aplique soro fisiológico nas narinas.
- Priorize uma alimentação leve, pouco condimentada, frutas, legumes e saladas.
- Use filtro solar e reaplique sempre que suar muito.
- Utilize chapéu, óculos escuros e roupas leves, de preferência claras, para evitar a exposição ao calor.



- Evite exercícios físicos nos horários mais quentes e a exposição direta ao sol, principalmente entre 10h e 16h.
- Evite aglomerações.
- Evite a ingestão de bebidas alcoólicas, gaseicadas ou muito doces.
- Não deixe idosos, crianças e pets em veículos estacionados ao ar livre, mesmo que por curto período.



Desidratação

- Sede intensa
- Boca e pele secas
- Urina escura e em menor quantidade
- Tontura ou vertigem



Exaustão pelo calor

- Sudorese excessiva
- Fraqueza ou fadiga
- Náuseas ou vômitos
- Dor de cabeça
- Desmaios



Insolação

- Pele quente e seca (sem suor)
- Confusão ou desorientação
- Convulsões
- Perda de consciência



Problemas respiratórios

- Dificuldade para respirar
- Tosse seca
- Irritação nos olhos, nariz e garganta.

Na presença desses sinais e sintomas: procure um local fresco ou refrigerado para baixar a temperatura; e busque atendimento em um serviço de saúde.

Para mais informações ligue 156 ou acesse aponte a câmera do celular para o QR Code



SUS
+
COVISA

COORDENADORIA DE
VIGILÂNCIA EM SAÚDE

SEABEVs

Secretaria Executiva
Atenção Básica
Especialidades e
Vigilância em Saúde



PREFEITURA DE
SÃO PAULO