



# CUIDADOS COM A SAÚDE

## ALTAS TEMPERATURAS E BAIXA UMIDADE DO AR



PREFEITURA DE  
SÃO PAULO

As altas temperaturas e a baixa umidade do ar podem causar desconforto, aumento da perda de líquidos e sais minerais pela transpiração, ressecamento da pele e intensificação da sensação de calor, entre outros efeitos, necessitando que medidas sejam adotadas para proteção a sua saúde.



- 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, com 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**, gaseificadas ou muito doces.
- **Não deixe idosos, crianças e pets em veículos estacionados ao ar livre**, mesmo que por curto período.



## ATENÇÃO PARA OS SINAIS E SINTOMAS

### 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 acesse o qrcode ou ligue 156.



SEABEVS

Secretaria Executiva  
Atenção Básica  
Especialidades e  
Vigilância em Saúde



PREFEITURA DE  
SÃO PAULO