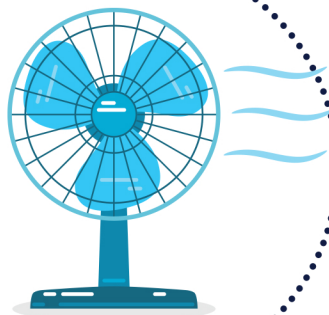


Como REFRESCAR-SE sem ar-condicionado



Ventiladores elétricos



Os ventiladores podem não ser suficientes para refrescar você em ambientes internos com temperaturas acima dos 40 °C/100 °F.

Água gelada



Tome água gelada e acrescente um copo extra por hora se estiver se refrescando com um ventilador.

Escalda-pés com água fria



Mergulhe os pés em água fria.

Toalhas geladas



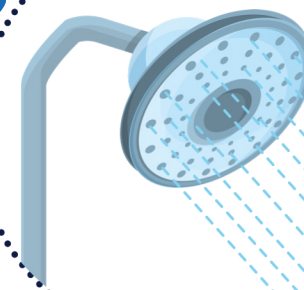
Quebre pedras de gelo e coloque-as em uma toalha. Enrole a toalha e coloque-a no pescoço e peito.

Borrifadas



Borrife água gelada na sua pele, e não na sua roupa. Mantenha sua pele molhada.

Mergulhe na água



Tome um banho frio de chuveiro ou banheira ou saia para nadar.

Problemas de saúde relacionados ao calor: reconheça os sinais antes que seja tarde demais.

AJA RÁPIDO

- Leve a pessoa para uma área mais fresca, com ar-condicionado se possível.
- Afrouxe as roupas e use compressas geladas.
- Se a pessoa estiver totalmente consciente, dê água gelada para ela beber aos poucos.
- Busque atendimento médico se os sintomas não passarem.

A **exaustão pelo calor** pode levar à insolação.

AJA RÁPIDO

LIGUE PARA 911

- Ligue para 9-1-1 imediatamente. Não deixe a pessoa sozinha.
- Leve a pessoa para uma área mais fresca, com ar-condicionado se possível.
- Refresque-a imediatamente com água fria, gelo, compressas geladas, ventiladores ou um banho frio.

A **insolação** pode levar à morte ou causar deficiência permanente se o tratamento de emergência não for dado.

Aja imediatamente!

EXAUSTÃO PELO CALOR

Tontura ou desmaio

Sede

Náusea e/ou vômito

Transpiração excessiva

Fraqueza

Pele pálida, fria, pegajosa

Cãibras musculares



INSOLAÇÃO

Confusão

Respiração rápida e curta

Dor de cabeça latejante

Temperatura corporal alta
(acima de 40 °C/103° F)

Pele quente, vermelha
e seca

Perda de consciência



Refresque-se e hidrate-se para vencer o calor do Maine. Caso não consiga se refrescar em casa, ligue para 2-1-1 e vá a um centro climatizado.

SAIBA MAIS: acesse maine.gov/dhhs/heat

