



CUIDADOS COM A SUA SAÚDE

Altas temperaturas

Quando ocorre o aumento das temperaturas e exposição ao sol, os cuidados com a saúde precisam ser redobrados, devido à maior perda de líquidos e de sais minerais pela transpiração, sendo as crianças, os idosos e a população em situação de rua os mais sensíveis a essas perdas.

Orientações para grupos mais suscetíveis:

- **Bebês e crianças:** oferecer líquido com frequência, lembrando que a água deve ser sempre filtrada ou fervida.
- **Idosos, maiores de 65 anos, pessoas doentes, especialmente cardíacos ou com pressão alta, acamados, portadores de doenças crônicas (cardiovasculares, respiratórias, mentais, renais, diabetes, alcoolismo) e pessoas que tomam medicamentos de uso contínuo:** oferecer líquidos com frequência, a não ser que haja contraindicação médica;
- **Trabalhadores que atuam em área externa:** usar roupas folgadas, de tecidos leves e claros. Usar um chapéu ou boné, e óculos escuros, de boa qualidade para não prejudicar os olhos. Também usar sempre filtro solar, reaplicando-o novamente após algumas horas ou quando transpirar muito

Atenção aos sintomas:

- Cãibras,
- Esgotamento pelo calor (sede, cansaço, dor de cabeça, suor, palidez, náuseas, vômitos, desmaio);
- Insolação (pele vermelha, quente e seca, sem suor, pulso rápido, dor de cabeça, tontura, confusão ou agressividade, temperatura do corpo elevada, perda de consciência e até convulsões)

PARA MAIS INFORMAÇÕES LIGUE
156 OU ACESSE O QR CODE:



ATENÇÃO!

- **Na presença de sintomas, importante permanecer em local fresco ou refrigerado e tentar baixar a temperatura, e buscar atendimento em um serviço de saúde.**



SEABEVS

Secretaria Executiva
Atenção Básica
Especialidades e
Vigilância em Saúde



CIDADE DE
SÃO PAULO
SAÚDE