



CUIDADOS COM A SUA SAÚDE

HIPOTERMIA

Quando exposto ao frio, o corpo começa a perder calor mais rápido do que pode ser produzido. O resultado é a hipotermia: temperatura corporal inferior a 35°C. Essa situação é normalmente causada pela permanência prolongada em ambientes muito frios.

As baixas temperaturas aumentam os riscos de doenças, principalmente do coração, vasos sanguíneos e pulmões, e requerem cuidados especiais.



SINAIS E SINTOMAS DA HIPOTERMIA:

- Tremores;
- Pele fria;
- Dificuldade para respirar;
- Diminuição da frequência cardíaca;
- Confusão mental;
- Fala lenta e confusa;
- Sonolência;
- Fraqueza.



CUIDADOS:

- **Permaneça** em local aquecido;
- **Consuma** bebidas quentes;
- **Agasalhe-se** bem.

Se necessário, procure um serviço de saúde!

OPERAÇÃO
BAIXAS
TEMPERATURAS



ATENÇÃO!

Em dias frios, ao observar pessoas em situações de rua precisando de acolhimento, ligue 156.