



SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE ALERTA PARA CUIDADOS COM A SAÚDE NO CALOR

Data de Publicação: 14 de novembro de 2023

Fonte: Secom/PMNF - Gabriela Gouvêa

Os últimos dias têm sido de altas temperaturas e tudo indica que a onda de calor em todo o país continuará nesta semana. A Secretaria Municipal de Saúde de Nova Friburgo alerta para alguns cuidados essenciais com a saúde nesse período.

A principal dica é manter-se hidratado. Mesmo sem sede, beba bastante água. Não esqueça do protetor solar no rosto e em todo o corpo. Opte por lugares arejados, sempre que possível deixe uma janela aberta para evitar contaminação de vírus. Escolha roupas leves, principalmente em bebês e pessoas acamadas.

Evite a exposição ao sol, principalmente no horário das 10h às 16h, quando as temperaturas estão mais elevadas. Coma comida saudável, escolha refeições leves, como saladas. Tenha cuidado com seus pets, as patinhas podem queimar com o chão quente e troque sempre a água deles.