



ONDA DE CALOR EXTREMO: SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE ORIENTA SOBRE CUIDADOS COM O CORPO DURANTE ESSES DIAS

Data de Publicação: 22 de setembro de 2023

Fonte: Secom/PMNF - Gabriela Gouvêa

O Instituto Nacional de Meteorologia (InMet) vem emitindo alertas sobre a onda de calor extremo que atingiu todo o país nesta semana e se estenderá pelos próximos dias. Neste período é importante estar atento aos sinais do corpo em caso de mal estar. O início da primavera está sendo marcado pela baixa umidade e as altas temperaturas, que podem causar sintomas como exaustão, náusea, fraqueza e taquicardia.

Para evitar isso, é necessário beber bastante água, manter-se hidratado, evitar exposição ao sol, principalmente em horários de pico do calor, como das 14 às 16 horas, usar protetor solar, preferir ambientes arejados e se alimentar bem, principalmente com comidas ricas em água e nutrientes.
