



Crie um plano de ação para dias de calor com seu médico

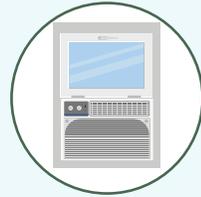
1 Fique em ambientes frescos



Permaneça na sombra



Use ventilador



Use ar-condicionado



Consulte o Painel HeatRisk do CDC para saber mais.

2 Mantenha a hidratação



3 Conheça os sintomas

Excesso incomum de suor



Falta de ar



Tontura



Outros sinais incluem dor de cabeça, cansaço, fraqueza e enjoo.

4 Verifique a qualidade do ar

Dia claro

Poluição elevada



5 Tenha um plano para os remédios



Crie um plano



Guarde em um lugar fresco



Prepare-se para falta de energia