

Calor extremo

O Maine está enfrentando dias de calor mais extremo, o que aumenta o risco de doenças relacionadas ao calor.

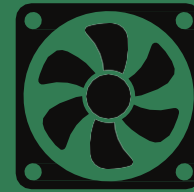
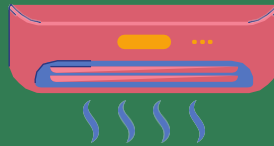
Confira o que você precisa saber para se manter seguro no calor.

Calor extremo: um período de muito calor e umidade com temperaturas acima de 90°F (32°C) por pelo menos dois a três dias. **Estimativas** projetam um aumento de duas a quatro vezes no número de dias com temperaturas acima de 90°F (32°C) no Maine até 2050.



Dicas para se manter seguro e preparado

- Identifique locais frescos em sua comunidade, como bibliotecas, supermercados e centros comunitários. Durante o calor extremo, encontre centros de resfriamento próximos no [site da Agência de Gerenciamento de Emergências do Maine](#).
- Invista em bombas de calor para resfriar sua casa. [Saiba mais sobre os abatimentos aqui](#).
- Melhore o isolamento da sua casa para melhor controle da temperatura. [Confira os abatimentos aqui](#).
- Use unidades de ar condicionado de janela ou, como uma opção econômica, ligue ventiladores e mantenha as janelas e persianas fechadas durante o dia.



Dicas para se manter seguro no calor

- Verifique os vizinhos, principalmente aqueles que moram sozinhos, idosos, pessoas com mobilidade limitada ou sem ar condicionado. Compartilhe água fria, empreste um ventilador ou convide-os para seu espaço com ar condicionado.
- Ajuste o ventilador de teto para girar no sentido anti-horário e obter uma brisa mais fresca. Encontre mais dicas [aqui](#).
- Fique longe da luz solar direta quando estiver ao ar livre.
- Use roupas leves e respiráveis e um chapéu de aba larga.
- Tome um banho frio (não gelado).
- Descanse na área mais fresca da sua casa, como um porão ou no andar mais baixo.
- Nunca deixe uma criança, adulto ou animal de estimação dentro de um carro estacionado em dias quentes.
- Evite atividades extenuantes e faça pausas regulares.
- Proteja os animais de estimação: aprenda como manter os animais de estimação seguros no calor com dicas da [Cruz Vermelha Americana](#).



Lembre-se de se manter hidratado

Mantenha-se hidratado bebendo água com regularidade, mesmo que não esteja com sede. Evite álcool, cafeína e bebidas açucaradas. Se estiver praticando atividades ao ar livre, use bebidas eletrolíticas diluídas. Consuma frutas como melancia, laranja e frutas vermelhas, elas são compostas de 80 a 90% de água.

