



Dicas para idosos de Burnaby para se preparar para o calor

Você é um idoso morando em Burnaby?



Ligue para 2-1-1 para se registrar para verificações por telefone durante ondas de calor

Use água para se refrescar



- Beba muita água
- Use roupas molhadas ou toalhas úmidas
- Tome banhos frios ou duchas
- Coloque seus pés em água fria

Mantenha sua casa fresca e observe sua temperatura



- Mantenha janelas e persianas fechadas durante o dia e abra-as à noite
- Se a sua casa estiver acima de 31°C, vá para um prédio com ar condicionado. Se você não puder, use água para se refrescar
- Ventiladores não resfriam o ar, então não sopre ar quente em si mesmo. Isso pode te deixar mais quente, não mais fresco.

Verifique como estão familiares, amigos e vizinhos



- Verifique pelo menos duas vezes por dia quando estiver muito quente
- Peça para alguém que você conhece verificar como você está
- Idosos de Burnaby podem ligar para 2-1-1 para se registrar para verificações por telefone durante ondas de calor

Aprenda os sinais de doenças relacionadas ao calor



- Pode incluir sentir-se tonto ou confuso, ter menos coordenação, ou pele quente e vermelha
- Se você tiver sintomas de doenças relacionadas ao calor, ligue para 9-1-1 ou vá para o hospital mais próximo

Para mais informações, visite:
www.fraserhealth.ca/heatsafety

Este cartaz é parte de uma iniciativa baseada em Burnaby para responder a eventos extremos de calor. Este recurso é trazido até você por:

