

Kit de resfriamento

Refresque-se nos dias quentes com estas dicas e ferramentas



Termômetro

- Monitore a sua temperatura interna e das pessoas que está cuidando
- Pode não ser seguro para algumas pessoas com maior risco de doenças causadas pelo calor passar muito tempo em temperaturas de 26°C a 31°C
- Deve-se evitar passar mais do que um breve período em temperaturas acima de 31°C para pessoas que correm grande risco de doenças causadas pelo calor



Caixa pequena

- Tome um banho frio para se refrescar
- A água fria ajuda a evaporar o calor do corpo
- Se você não tiver acesso a um banho, encha o kit de resfriamento com água fria e mergulhe parte do corpo nela, ou tome um banho de esponja



Toalha

- Molhe a toalha e aplique-a na pele
- Você também pode usar uma camisa molhada ou outra roupa



Compressa de gel

- Coloque a compressa de gel no congelador
- Depois de esfriar, enrole um pedaço de pano em volta da compressa e aplique-o nas laterais do pescoço, axilas ou virilha
- Mantenha no freezer e gire



Garrafa de água

- Beba muita água para se manter hidratado, antes de sentir sede



Garrafa borrifadora

- Além de usar uma camisa ou toalha molhada, encha o borrifador com água fria e borrife a pele
- Aplique muita água frequentemente

Para mais informações e atualizações,
acesse o site: vch.ca/heat ou
vancouver.ca/hot-weather