

# Mantendo-se fresco em Vancouver



## Fique seguro no calor do verão

- 1 Passe algum tempo em um local fresco ou com ar-condicionado.
- 2 Fique na sombra quando estiver fora.
- 3 Use um chapéu de abas largas, roupas leves e folgadas e protetor solar.
- 4 Beba muitos líquidos frescos, como água, **antes** de sentir sede. Coma mais alimentos frios que contenham água, como saladas e frutas.
- 5 Jogue água fria no rosto e pescoço, vista uma camisa molhada ou use uma toalha molhada para se refrescar.
- 6 Caminhe devagar e reduza as atividades que lhe superaquecem.
- 7 Saiba os sinais de uma emergência médica. Entre os sintomas de insolação estão temperatura corporal, tontura ou desmaio, confusão, falta de coordenação ou pele muito quente e vermelha.
- 8 Entre em contato por telefone, bate-papo por vídeo ou pessoalmente com qualquer pessoa que você conheça que seja mais vulnerável ao calor. Isso inclui pessoas com mais de 60 anos de idade, pessoas que moram sozinhas, pessoas com problemas de saúde física e mental pré-existentes e pessoas que usam drogas. Lembre-se de checar também os animais de estimação.
- 9 Feche as persianas ou cortinas durante o dia e só abra as janelas à noite, quando está mais fresco.
- 10 Temperaturas internas entre 26 e 31 graus Celsius podem ser perigosas para alguns. Se as temperaturas internas estiverem acima de 31 graus, vá para um espaço com ar-condicionado.

## PARA MAIS INFORMAÇÕES E ATUALIZAÇÕES

[vancouver.ca/hot-weather](http://vancouver.ca/hot-weather)

(Traduções disponíveis)



## Coisas para saber

- Quando um alerta de calor está em vigor, todos os centros de resfriamento dos centros comunitários estão abertos das 9h às 20h, com alguns abertos até mais tarde. Durante uma emergência de calor extremo, as horas são estendidas. Os centros de resfriamento de bibliotecas estão abertos em horários regulares, que podem variar entre os locais. Os centros de resfriamento de bibliotecas estão abertos em horários regulares, que podem variar entre os locais.
- Os centros de resfriamento estão disponíveis para todos. Não é necessário registrar-se, pagar ou apresentar identificação para visitar um centro de resfriamento.
- Todos os centros de resfriamento do Centro Comunitário aceitarão animais de estimação bem comportados, exceto nos seguintes locais:
  - > Centro Evelyne Saller (Rua Alexander, 404)
  - > Centro Comunitário Carnegie (401 Main Street)

## SE PRECISAR DE AJUDA

### Emergências médicas:

Telefone 9-1-1

### Perguntas de saúde sobre sintomas relacionados ao calor:

Telefone 8-1-1

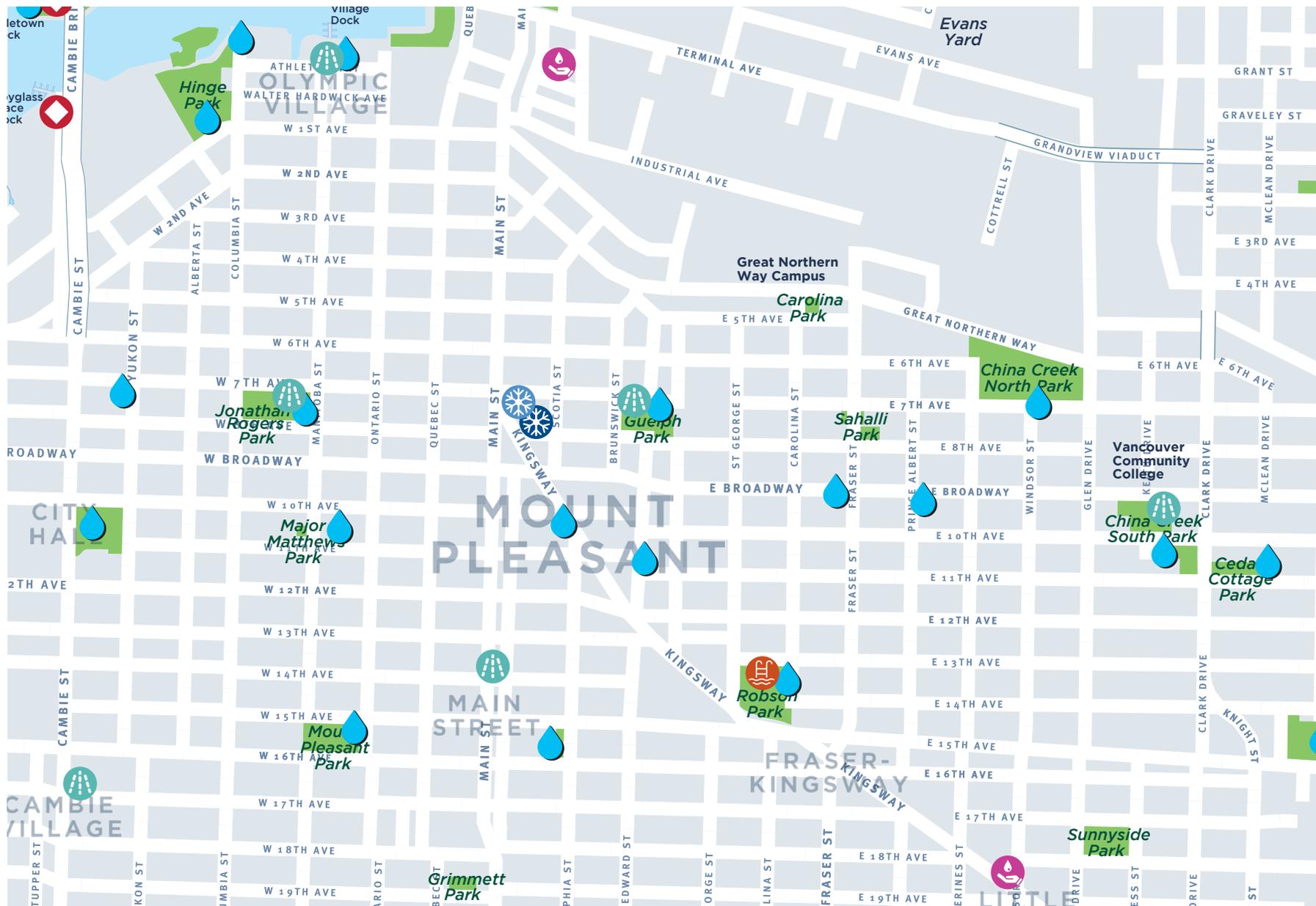
### Locais públicos para ajudá-lo a se refrescar:

Telefone 3-1-1

Serviços de interpretação estão  
disponíveis para os números  
de telefone acima

# Mantendo-se fresco em Vancouver

## MOUNT PLEASANT



- Centros de resfriamento de bibliotecas
- Centro de resfriamento do centro comunitário
- Estações de pulverização
- Praças protegidas contra intempéries
- Piscinas rasas
- Estações de lavagem das mãos
- Bebedouros