

TIPS FOR BEATING THE HEAT

Dicas para se Manter Fresco e Seguro:



- ☞ Drink plenty of water.
- ☞ Go to an air conditioned place (cool place). Visit a mall, public library, public community centre, etc.
- ☞ Wear a hat and lightweight, loose-fitting clothing.
- ☞ Take a cool bath or shower.
- ☞ Close your blinds or curtains.
- ☞ Open windows to let air circulate when using a fan.
- ☞ Limit physical activities during the day.
- ☞ Check on your neighbours and family.
- ☞ Never leave children or pets alone in closed vehicles.
- ☞ Seek medical attention for any of these warning signs: heavy sweating, paleness, muscle cramps, weakness, tiredness, dizziness, headache, fainting, nausea and/or vomiting.

- ☞ Beba bastante água.
- ☞ Vá a um lugar com ar condicionado (local fresco). Visite um shopping, biblioteca pública, etc.
- ☞ Use um boné ou chapéu e roupas leves e soltas.
- ☞ Tome um banho frio.
- ☞ Feche as persianas ou cortinas e abra as janelas para deixar o ar circular ao usar um ventilador.
- ☞ Limite as atividades físicas durante o dia.
- ☞ Verifique como estão os vizinhos e sua família.
- ☞ Nunca deixe crianças ou animais sozinhos em automóveis fechados.
- ☞ Procure atendimento médico para qualquer destes sinais de aviso: suor excessivo, palidez, câibras musculares, fraqueza, fadiga, tontura, dor de cabeça, desmaio, náusea e/ou vômito.

Cidade de Hamilton: 905- 546-CITY (2489).

Telehealth Ontário: 1-866-797-0000

Bombeiros/Polícia/Ambulância: 911

Portuguese