



OPERAÇÃO BAIXAS TEMPERATURAS



**CIDADE DE
SÃO PAULO**

CUIDADOS COM A SUA SAÚDE

HIPOTERMIA

Quando exposto ao frio, o corpo começa a perder calor mais rápido do que pode ser produzido. O resultado é a hipotermia: temperatura corporal inferior a 35°C. Essa situação é normalmente causada pela permanência prolongada em ambientes muito frios.

A Prefeitura de São Paulo orienta:

SINAIS E SINTOMAS DA HIPOTERMIA:

- Tremores;
- Pele fria;
- Dificuldade para respirar;
- Diminuição da frequência cardíaca;
- Confusão mental;
- Fala lenta e confusa;
- Sonolência;
- Fraqueza.

CUIDADOS:

- Utilize mantas térmicas
- Permaneça em local aquecido;
- Consuma bebidas quentes;
- Agasalhe-se bem.
- Manter a vacinação de influenza e covid-19 em dia

Se necessário, procure um serviço de saúde!