

Notícias

CALOR EXIGE CUIDADO ESPECIAL COM A SAÚDE

Após o calor intenso, uma frente fria chegou ao estado e diminuiu um pouco a temperatura, que ultrapassava os 35°C.

Segundo os canais de meteorologia, a máxima bateu na casa dos 41°C no início da última semana em São Carlos, com muito sol e tempo aberto.

Nesta época do ano, é importante ficar atento com a saúde e tomar alguns cuidados. O forte calor faz o organismo perder muito líquido ao longo do dia. Sendo assim, a atenção deve ser redobrada.

Confira algumas dicas que auxiliam no combate ao calor:

- beba bastante água e sucos de frutas para evitar a desidratação;
- consuma mais vezes ao dia frutas frescas, verduras e picolé;
- use roupas de cores claras e tecidos leves;
- evite o sol, principalmente entre o meio dia e às 16 horas;
- use diariamente protetor solar, chapéu e óculos de sol;
- pratique atividades físicas no início da manhã ou ao fim da tarde, quando a temperatura estiver mais amena;
- durante a noite, mantenha uma bacia de água próxima à cama.

