



Mantenha-se refrescado(a) e ligue para o 911 em caso de emergências relacionadas ao calor

Aprenda a reconhecer os sinais de insolação: confusão, pele quente/seca, temperatura corporal elevada, perda de consciência. Ligue para o 911 imediatamente.

Saiba mais sobre como reconhecer e cuidar o mal-estar causado pelo calor em: [mass.gov/info-details/extreme-heat-safety-tips](https://www.mass.gov/info-details/extreme-heat-safety-tips)