



Mantenha-se refrescado(a) detectando o estresse térmico precoce

Aprenda a reconhecer os primeiros sinais de muito calor:
cãibras musculares, erupção cutânea, fadiga

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