



## **Mantenha-se refrescado(a) e conheça os sinais de exaustão pelo calor**

Procure ajuda médica para: tonturas, sudorese intensa, dor de cabeça, náuseas, fraqueza, câibras musculares

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