

GUIA PARA TURISTAS:
COMO SE PROTEGER
DO CALOR EXTREMO

PREFEITURA DE CÓRDOBA



Municipalidad
de Córdoba

APROVEITE CÓRDOBA. PROTEJA-SE DO CALOR.

Córdoba tem muito a oferecer:

Espaços verdes, patrimônio histórico e cultural, gastronomia, atividades ao ar livre e muito mais.

Em dias de calor intenso, adaptar seus planos e tomar alguns cuidados simples pode ajudar você a aproveitar a cidade com segurança e reduzir os riscos à saúde causados pelas altas temperaturas.

O calor extremo pode afetar qualquer pessoa, mas alguns grupos são mais vulneráveis, como crianças, pessoas idosas e pessoas com problemas de saúde ou que fazem uso de determinados medicamentos.

Por isso, a **Prefeitura de Córdoba** preparou este guia com recomendações simples e práticas para ajudar você a planejar sua visita, se cuidar nos dias mais quentes, reconhecer os sinais de alerta e saber o que fazer caso você ou alguém que esteja com você comece a passar mal.



O que é calor extremo?

Calor extremo é um período de temperaturas muito altas e persistentes, acima do que é normal para uma determinada região e época do ano. Essas condições podem superar a capacidade de adaptação do corpo humano e dos ecossistemas.

O que é uma onda de calor em Córdoba?

Uma onda de calor ocorre quando as temperaturas máxima e mínima atingem ou ultrapassam determinados valores de referência ao mesmo tempo, durante pelo menos **3 dias consecutivos**. Esses valores variam de acordo com cada localidade.

Na cidade de Córdoba, os valores de referência calculados pelo **Observatório Hidrometeorológico de Córdoba** são:

Temperatura máxima: 33,4 °C

Temperatura mínima: 19,5 °C

O que é um alerta de calor?

É um aviso oficial que indica o nível de risco à saúde associado às temperaturas previstas para os próximos dias.



O que significa cada nível de alerta e como ele ajuda você a se cuidar?

O Sistema de Alertas Precoces para Temperaturas Extremas (SAT-TE), definido pelo Observatório Hidrometeorológico da Província de Córdoba, estabelece quatro níveis de alerta:

Nível Verde	Sem risco	• O calor não representa perigo para a população. • Você pode continuar com suas atividades habituais.
Nível Amarelo	Risco leve a moderado	• As altas temperaturas podem afetar especialmente pessoas idosas, crianças e pessoas com doenças crônicas. • É importante aumentar a ingestão de líquidos, evitar o sol ao meio-dia e verificar como estão as pessoas que fazem parte dos grupos de risco.
Nível Laranja	Risco moderado a alto	• Pode ser muito perigoso para os grupos de risco. • Recomenda-se reduzir ao mínimo a exposição ao sol, permanecer em locais frescos, hidratar-se com frequência e prestar atenção aos sinais de exaustão pelo calor.
Nível Vermelho	Risco extremo	• Pode ser muito perigoso para os grupos de risco. • Recomenda-se reduzir ao mínimo a exposição ao sol, permanecer em locais frescos, hidratar-se com frequência e prestar atenção aos sinais de exaustão pelo calor.

⚠ O CALOR PODE AFETAR TODAS AS PESSOAS, INCLUSIVE AQUELAS QUE SÃO SAUDÁVEIS:

Recomenda-se evitar atividades ao ar livre nos horários de maior temperatura, hidratar-se continuamente e procurar locais frescos ou climatizados.

MANTENHA-SE INFORMADO DURANTE SUA ESTADIA

Para a sua estadia em Córdoba, siga o canal oficial da Prefeitura no WhatsApp para receber alertas e informações úteis, principalmente sobre calor extremo.

O canal está disponível, por enquanto, apenas em espanhol. Se você não fala espanhol, pode usar o recurso de tradução do próprio WhatsApp para traduzir as mensagens para o seu idioma.

[Canal oficial da Prefeitura de Córdoba no WhatsApp](#)

Antes de viajar

- ☐ Confira a previsão do tempo e o nível de alerta para calor extremo.
- ☐ Verifique seu seguro de viagem ou plano de saúde e salve os contatos importantes.
- ☐ Se você toma medicamentos regularmente, leve quantidade suficiente para toda a viagem e consulte um profissional de saúde sobre a forma adequada de armazená-los em dias de calor.
- ☐ Prepare o que você vai precisar para se proteger do calor: uma garrafa reutilizável, boné ou chapéu, óculos de sol, protetor solar e roupas leves, folgadas e de cores claras.
- ☐ Salve no celular os números de emergência e os dados da sua hospedagem.
- ☐ Se estiver viajando com crianças, pessoas idosas ou pessoas com doenças crônicas, planeje pausas regulares para descanso e hidratação.

Durante sua estadia

Sempre que possível, programe caminhadas, passeios pela cidade e atividades ao ar livre para o início da manhã ou depois das 18h.

Entre 10h e 16h, prefira:

- ☐ Museus e espaços culturais.
- ☐ Cafés e restaurantes.
- ☐ Shopping centers.
- ☐ Atividades em locais fechados.
- ☐ Locais frescos ou climatizados.
- ☐ Lugares onde você possa descansar e se hidratar.

Mantenha-se hidratado:

- ☐ Leve sempre uma garrafa de água com você.
- ☐ Beba água regularmente, mesmo sem sentir sede.
- ☐ Bares, restaurantes e eventos públicos devem oferecer água potável gratuitamente e sem limite de quantidade, conforme a legislação vigente.

Aproveite Córdoba nos dias de calor:

- ☐ Faça pausas regulares, especialmente durante caminhadas, passeios longos

ou atividades ao ar livre.

- ☐ Evite atividades físicas intensas nos horários mais quentes do dia.
- ☐ Prefira refeições leves.
- ☐ Evite bebidas alcoólicas e o consumo excessivo de cafeína e açúcar.
- ☐ Para se refrescar, molhe o rosto, o pescoço e os braços com água fresca.
- ☐ Se começar a passar mal, interrompa a atividade, procure um local fresco e beba água ou outros líquidos.

Reconheça os sinais do calor

Problema de saúde	Sintomas	Por que acontece?	O que fazer?
Exaustão pelo calor	Muita sede Cansaço intenso Dor de cabeça Náusea ou vontade de vomitar Fraqueza Sensação de calor Falta de energia	O corpo perde muita água e sais minerais pelo suor e tem dificuldade para se resfriar. O coração precisa trabalhar mais e a pressão arterial pode cair.	Procure um local fresco. Sente-se ou deite-se. Beba água em pequenos goles. Molhe o rosto, o pescoço e os braços com água fresca. Afrouxe as roupas. Evite voltar ao sol pelo resto do dia. Se não melhorar rapidamente, procure atendimento médico.
Cãibras de calor	Dor ou espasmos musculares intensos Rigidez muscular Cãibras nas pernas, braços ou abdômen	A perda de água e sais minerais pelo suor pode afetar o funcionamento dos músculos.	Interrompa a atividade. Beba água. Se possível, tome uma bebida com sais minerais. Massageie suavemente o músculo. Alongue-o devagar. Descanse em um local fresco.
Inchaço nos pés e tornozelos	Pés ou tornozelos inchados Pernas pesadas Desconforto ao caminhar	O calor faz com que os vasos sanguíneos se dilatem e pode levar à retenção de líquidos.	Eleve as pernas quando estiver sentado. Beba água. Evite ficar em pé por muito tempo. Use roupas folgadas. Refresque os pés com água.
Brotoejas (irritação causada pelo suor)	Coceira Ardência Irritação Pequenas manchas ou bolinhas vermelhas	O suor fica preso na pele, causando irritação.	Lave a pele delicadamente. Seque bem. Use roupas leves. Mantenha a pele fresca e seca. Evite coçar. Em bebês, troque as roupas com frequência.
Fadiga causada pelo calor	Cansaço constante Falta de energia Sonolência Dificuldade para realizar tarefas simples	O corpo gasta mais energia para tentar manter a temperatura normal.	Descanse. Durma em um ambiente fresco e bem ventilado. Beba líquidos ao longo do dia. Faça refeições leves. Evite a exposição ao sol nos horários mais quentes.
Golpe de calor — emergência	Temperatura corporal muito alta (> de 40 °C) Pele muito quente, podendo estar seca ou úmida Náuseas ou vômitos Pulso acelerado Respiração rápida Confusão ou alteração do estado mental Perda de consciência Convulsões	O corpo perde a capacidade de controlar sua temperatura. Isso pode causar danos graves ao cérebro e a outros órgãos e pode ser fatal se não houver atendimento imediato.	 Ligue imediatamente para um serviço de emergência. Leve a pessoa para um local fresco. Retire o excesso de roupas. Resfrie o corpo rapidamente com água fresca, panos úmidos ou use os meios disponíveis para resfriar o corpo rapidamente. Não dê medicamentos por conta própria.

Em caso de emergência

Se você ou alguém que estiver com você apresentar **sinais de golpe de calor**, como confusão, perda de consciência, convulsões ou uma piora significativa do estado geral: **PROCURE ATENDIMENTO MÉDICO IMEDIATAMENTE.**

Números de emergência:

- **107 – Serviço de Atendimento Médico / Emergências Médicas**
- **911 – Emergências**
- **100 – Corpo de Bombeiros**
- **103 – Defesa Civil** (em situações de risco em espaços públicos)



Outras informações úteis



Alertas e recomendações

Siga o [Canal oficial da Prefeitura de Córdoba no WhatsApp](#) para receber alertas, recomendações e informações úteis. O canal está disponível em espanhol.



Pontos de hidratação

Consulte o [mapa dos pontos de hidratação](#) disponíveis pela cidade.



Informações turísticas

Visite um dos [Escritórios de Informação Turística](#) para obter informações e orientação durante sua visita.



Transporte público

Baixe o [Tu Bondi](#) para consultar os horários e acompanhar a chegada dos ônibus em tempo real.



Saúde

Tenha sempre à mão os dados do seu seguro de viagem ou cobertura médica e consulte os [serviços de saúde disponíveis em Córdoba](#).

AUTORIDADES

Municipalidad de Córdoba

Dr. DANIEL ALEJANDRO PASSERINI

Intendente Municipal

Dr. JAVIER PRETTO

Viceintendente Municipal

Sr. RODRIGO FERNÁNDEZ

Secretario de Gobierno

Dr. SERGIO JUAN LORENZATTI

Secretario de Administración Pública y Capital Humano

Ab. GABRIEL MARTÍN

Secretario de Ambiente y Economía Circular

Dr. ARIEL ALEKSANDROFF

Secretario de Salud

Sra. ANDREA LEDESMA

Secretaria de Políticas Sociales y Desarrollo Humano

Dr. JUAN DOMINGO VIOLA

Secretario de Participación Ciudadana y Juventud

Lic. ALICIA LA TERZA

Secretaria de Educación

Sr. HÉCTOR OSCAR CAMPANA

Secretario de Fortalecimiento Vecinal, Cultura y Deportes

Arq. DIEGO EDGARDO PERALTA

Secretario de Desarrollo Urbano

Sr. IGNACIO RAFAEL GEI

Secretario de Ciudad Inteligente y Transformación Digital

Ab. LUCAS CARPIO

Admin. General de la Justicia Administrativa Municipal de Faltas

Dr. ANDRÉS FEDERICO VARIZAT

Asesor Letrado

ELABORACIÓN Y COORDINACIÓN TÉCNICA

Lic. MELISA ELIZABETH DÍAZ ACUÑA

Directora de Coordinación y Desarrollo Sustentable de la Secretaría de Ambiente y Economía Circular

Lic. CONSUELO ALVAREZ

Directora de Planificación y Calidad Turística de la Subsecretaría de Turismo de la Secretaría de Gobierno

DISEÑO Y COMUNICACIÓN

Sra. FERNANDA MÁRQUEZ

Directora de Comunicación y Diseño de la Secretaría de Ambiente y Economía Circular

Lic. EMANUEL GUDIÑO

Coordinador de Comunicación y Diseño de la Secretaría de Ambiente y Economía Circular

Téc. Sup. PABLO CUELLO

Diseñador Gráfico en Comunicación y Diseño de la Secretaría de Ambiente y Economía Circular

MESA MUNICIPAL DE OLAS DE CALOR

SECRETARÍA DE AMBIENTE Y ECONOMÍA CIRCULAR

Dirección de Coordinación y Desarrollo Sustentable
Dirección de Espacios Verdes
Dirección de Higiene Urbana
Dirección de Evaluación de Impacto Ambiental y Cambio Climático
Dirección Unidad Ejecutora Costanera
ULA - Universidad Libre del Ambiente

SECRETARÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y DESARROLLO HUMANO

Dirección General de Coordinación, Gestión Administrativa y Asuntos Legales
Dirección General de Innovación Social
Subsecretaría de Nuevas Economías
Subsecretaría de Emergencia e Intervención Social
Dirección de Hábitat
Subsecretaría de Familias y Desarrollo Comunitario
Dirección de Personas Mayores

SECRETARÍA DE SALUD

Subsecretaría de Bienestar Integral
Dirección General de Cuidados Integrales
Dirección de Programas de Integración y Planificación Sanitaria
Dirección de Atención Primaria de la Salud

SECRETARÍA DE GOBIERNO

Dirección de Capacitación y Entrenamiento Profesional de Defensa Civil
Dirección de Gestión de Riesgos de Defensa Civil
Dirección General de Transporte
Dirección General de Tránsito y Educación Vial
Dirección de Planificación y Calidad Turística

SEC. DE CIUDAD INTELIGENTE Y TRANSFORMACIÓN DIGITAL

Subdirección de Soporte de Servicios Digitales

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Dirección en Gestión en Nivel Inicial, Primario y de Modalidad Hospitalaria

SECRETARÍA DE ADM. PÚBLICA Y CAPITAL HUMANO

Dirección de Prensa
Adm. General de la Justicia Administrativa Municipal de Faltas
Dirección General de Convivencia y Prevención
Dirección de Guardia Urbana

SECRETARÍA DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y JUVENTUD

Dirección General de Innovación y Gestión Participativa

SECRETARÍA DE DESARROLLO URBANO

Subsecretaría de Planeamiento

SECRETARÍA DE FORTALECIMIENTO VECINAL Y DEPORTES

Instituto Municipal de Vecinalismo
Centros de Participación Comunal

ENTE MUNICIPAL BIOCÓRDOBA

EMEC - Escuela Municipal de Economía Circular
ITEC - Instituto de Transformación Energética
Gerencia de Biodiversidad

ENTE MUNICIPAL COYS

TAMSAU

CÓRDOBA ACELERA

ENTE METROPOLITANO

ENTE MUNICIPAL FISCALIZACIÓN Y CONTROL

IPLAMU

CORMECOR

CONCEJO DELIBERANTE

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA

UNIVERSIDAD BLAS PASCAL

CIPPEC (CENTRO DE IMPLEMENTACIÓN DE POLÍTICAS PÚBLICAS PARA LA EQUIDAD Y EL CRECIMIENTO)

ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN

Septiembre 2026

Gestión
**Daniel
Passerini**



**Municipalidad
de Córdoba**