



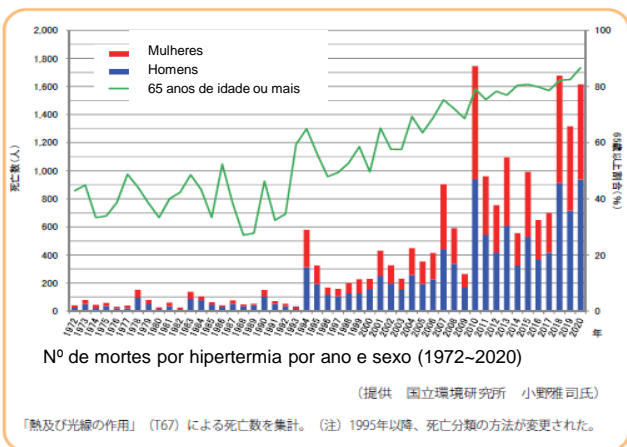
Vamos Prevenir a Hipertermia



O nosso corpo realiza o controle da temperatura pelo suor e volume sanguíneo. Porém, se permanecermos em um ambiente quente e úmido por muito tempo, o equilíbrio de líquidos e sais minerais do nosso corpo pode ser afetado, a regulação da temperatura passa a não funcionar corretamente e levar ao acúmulo de calor no corpo. Essa condição é chamada de 「Necchuushou - Hipertermia」.

As mortes por hipertermia estão aumentando?

O número de mortes por hipertermia tem aumentado a cada ano. E entre estas, a proporção de pessoas com 65 anos de idade ou mais também teve aumentado.



3 elementos que causam a hipertermia

Ambiente

Alta temperatura, alta umidade, vento fraco, etc.

Corpo

Pessoas não acostumadas ao calor como bebês, idosos, pessoas que não estão em boas condições físicas etc.

Atividades

Exercícios intensos, atividade física não habitual, trabalho ao ar livre por longos períodos, incapacidade de se hidratar, etc.

Sintomas e graus de perigo da hipertermia

Como agir em caso de hipertermia

Leve	<ul style="list-style-type: none"> • Mal estar; • Vertigem, tontura; • Dormência nas mãos, pés; • Cãimbras musculares; etc. 	→	<ul style="list-style-type: none"> • Locomover para um local fresco e afrouxar as roupas; • Repor líquidos e sais minerais; • Resfriar o corpo;
Moderado	<ul style="list-style-type: none"> • Dor de cabeça latejante; • Náusea • vômito; • Letargia, fadiga; • Reação estranha; etc. 	→	<ul style="list-style-type: none"> • Repor líquidos, afrouxar as roupas, resfriar o corpo; • Se não houver melhora, consulte uma instituição médica;
Grave	<ul style="list-style-type: none"> • Perda de consciência; • Convulsão; • Não consegue movimentar as mãos, pés; • Temperatura corporal alta; etc. 	→	<ul style="list-style-type: none"> • Chamar uma ambulância imediatamente e transportar para o hospital;

4 idéias para proteger o corpo

da **Hipertermia**

1 Em ambiente interno

- Temperatura 28°C, e umidade inferior a 70%;
- Bloquear a luz solar;
- Melhorar a ventilação do ambiente;
- Tomar maior cuidado em ambientes fechados;

2 Ao sair

- Usar sombrinha ou chapéu, procurar andar na sombra;
- Verificar o índice de calor e evitar sair nos dias muito quentes ;
- Fazer pausas regulares;
- Levar sempre uma bebida;



3 Nas roupas

- Escolher roupas bem ventiladas, de tecido capaz de absorver a transpiração e secar rapidamente;
- Vestir roupas folgadas;
- Evitar usar roupas que absorvem e retêm o calor, se tiver que ficar sob sol forte;


4 Na vida cotidiana

- Procurar tornar o corpo mais resistente ao calor;
- Repor líquidos e sais minerais;
- Usar artigos para resfriamento do corpo;
- Preparar um ambiente confortável para dormir;



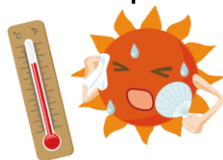
O índice de calor é uma referência na prevenção da hipertermia. Vamos conferir o índice de calor de Nagahama.



 Manter-se atento à hipertermia, principalmente quando o [Necchuushou Keikai Alert - Alerta de hipertermia] estiver em vigor.

 Vamos prevenir a hipertermia juntos!

- Vamos chamar a atenção mutuamente.
- Solicitamos que prestem maior atenção, conversem com pessoas mais propensas à hipertermia como crianças, idosos etc.



Por exemplo ...

- Está bem de saúde?
- Está se hidratando?
- Está usando o ar condicionado?
- Cuide-se porque hoje está bem quente.

etc.

Kankyoushou –Ministério do Meio Ambiente
Site de informações sobre a prevenção de hipertermia (em japonês)



Homepage da prefeitura de Nagahama sobre a hipertermia (em japonês)

