

Como Evitar a Hipertermia/



Evite o calor!

❄️ Ajuste a temperatura ambiente com frequência usando um ventilador ou condicionador de ar



❄️ Use cortinas que bloqueiam a luz solar, cortinas de bambu e regue o chão



❄️ Use sombrinha e chapéu quando sair



❄️ Em dias com tempo bom, fique na sombra e descanse com frequência



❄️ Use roupas bem ventiladas, com tecido capaz de absorver e secar a transpiração rapidamente



❄️ Resfrie o corpo utilizando bloquinhos de gelo reutilizáveis, gelo ou uma toalha molhada em água gelada, etc.



⚠️ Quando o "alerta de cuidado com hipertermia" for emitido, procure não sair e evite o calor.

Tome líquidos com frequência!

❄️ Tome líquidos e reponha sais com frequência, estando dentro ou fora de um recinto e mesmo não sentindo sede



● Website com informações e materiais sobre medidas para prevenir a hipertermia

Informações e materiais sobre medidas para prevenir a hipertermia



Possível também acessar com um smartphone



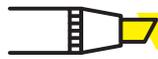
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

"Hipertermia" se refere à condição em que ocorre acúmulo de calor no corpo de uma pessoa quando ela permanece em um ambiente quente e úmido por muito tempo. A pessoa perde o equilíbrio do líquido e do sal no corpo aos poucos, o que causa deterioração na função de regulação da temperatura corporal. A hipertermia se manifesta não somente ao ar livre, como também quando se está sem fazer nada dentro de casa ou num recinto fechado. Há casos em que a pessoa deve ser levada a um hospital com emergência e, dependendo da sua condição, há o risco de perder a vida. Obtenha informações corretas sobre a hipertermia e evite danos à saúde observando a alteração do estado de saúde. Também preste atenção nas pessoas ao redor.

Sintomas de hipertermia



Se os sintomas não melhorarem mesmo realizando primeiros socorros, consulte um estabelecimento de saúde.



Em caso de encontrar uma pessoa com possíveis sintomas de hipertermia (principais medidas de primeiros socorros)



Leve-a para um local fresco, como para dentro de um recinto com ar-condicionado ou um local com sombra e ventilação.



Afrouxe as roupas e resfrie o corpo.
(em volta do pescoço, debaixo das axilas e na articulação coxo-femoral (bacia e fêmur, etc.)



Faça com que tome água com sal e soro de reidratação oral*
*Líquido composto de água, sódio e glicose



Verifique!

Caso a pessoa não consiga tomar água sozinha ou esteja inconsciente, chame imediatamente uma ambulância!



Observações

Cada pessoa reage ao calor de forma distinta

O estado de saúde e a tolerância ao calor afetam a condição física.
Observe as alterações do seu estado de saúde.

Previna-se contra hipertermia mesmo dentro de casa!

Mesmo que não sinta calor, verifique as temperaturas do exterior e do interior do recinto, e busque controlar a temperatura com o uso de ventilador e condicionador de ar.

Deve-se prestar atenção especial aos idosos, crianças e pessoas com deficiência!

As pessoas com 65 anos ou mais de idade perfazem cerca da metade dos pacientes de hipertermia.

Deve-se tomar cuidado com idosos, pois suas funções sensitivas ao calor e à falta de líquido deterioram, reduzindo a capacidade de regular o calor corporal.

Ainda, deve-se prestar atenção às crianças que ainda não conseguem controlar a temperatura corporal adequadamente.

Tome líquidos com frequência



Ministério da Saúde,
Trabalho e Bem-Estar Social

ひと、くらし、みらいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare