

CUIDADO COM A HIPERTERMIA

O que é HIPERTERMIA?

A HIPERTERMIA ocorre num ambiente de temperatura elevada e alta umidade, causando a disfunção do sistema termoregulador, desregulando o nível de líquido e sais minerais do organismo, podendo ocorrer não só fora mas também dentro de casa.

SINTOMAS DA HIPERTERMIA

- Sintoma Leve** Tontura, vertigem ao levantar, dor muscular, transpiração excessiva.
- Sintoma Médio** Dor de cabeça, náusea, moleza no corpo.
- Sintoma Grave** Inconsciência, temperatura corpórea alta, não responde ao ser chamado, não consegue andar em linha reta.

É importante prevenir-se contra a Hipertermia!



O que fazer para prevenir...

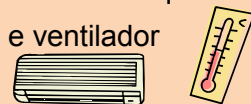
Reposição de líquidos

- Sentir sede é sinal de que você está com insuficiência de água no organismo. Beber líquidos com frequência.
- Beber líquidos ao acordar e antes de dormir.
- Repor sais minerais quando transpirar excessivamente.



Utilizar ar-condicionado, cortina, persiana de bambú

- Coloque um termômetro na sala e verifique a temperatura ambiente de vez em quando.
- Utilizar ar-condicionado e ventilador corretamente.
- Utilizar cortina e persiana para barrar o raio solar.



Escolha roupas adequada a sua condição física. Utilizar saquinhos de gel gelado

- Vestir roupas leves, que absorvem o suor e de secagem rápida.
- Tomar banho, usar saquinhos de gel gelado, etc. para abaixar a temperatura corporal.



Não pense que está tudo porque é resistente ao calor

- Tenha cuidado principalmente quando trabalhar em local aberto.
- Quando sair, vestir roupas leves que absorvem o suor e de secagem rápida. Usar também chapéu e sombrinha.
- Evitar sair nos dias de muito calor.



「Será que é HIPERTERMIA?」 Caso tenha alguém
1 Leva-la para um local fresco e ventilado.
2 Tirar a roupa, esfriar o corpo.
3 Faze-la beber líquidos, repor sais minerais.

Quando não conseguir beber água sozinho, estiver inconsciente, chame a ambulância imediatamente (tel 119).

Cuidado principalmente com as crianças menores e idosos



- Cuidado com as crianças menores pois tem mais dificuldade de controlar a temperatura corporal. Além disso, as crianças menores ficam próximos ao chão. O chão fica quente ao calor do dia e ficam no local onde a temperatura é mais elevada que os adultos.
- Os idosos tem facilidade de ficarem com HIPERTERMIA por terem uma redução na capacidade de sentir o calor e controlar a temperatura do corpo.

Está-se prevenindo contra a HIPERTERMIA? Vamos checar!

<input type="checkbox"/> Bebe líquidos várias vezes ao dia.	<input type="checkbox"/> Utiliza ar-condicionado e ventilador.	<input type="checkbox"/> Toma banho, passa toalha molhada para refrescar.
<input type="checkbox"/> Verifica a temperatura ambiente da sala.	<input type="checkbox"/> Nos dias de muito calor, não faz esforços.	<input type="checkbox"/> Utiliza roupas frescas. Para sair, usa chapéu e sombrinha.
<input type="checkbox"/> Abre as janelas para ventilar.	<input type="checkbox"/> Tem telefone de contato para caso de emergência.	<input type="checkbox"/> Usufrui de local fresco, estabelecimento refrigerado.

Informações sobre a HIPERTERMIA

- Tenha como referência o 「Índice de calor」 (WBGT) (método de expressar o calor da temperatura, umidade e luz solar) e previna contra a HIPERTERMIA. O site de informações de prevenção contra a HIPERTERMIA do Ministério do Meio Ambiente oferece as informações de 「Índice de calor」 .
<http://www.wbgt.env.go.jp/> (PC) <http://www.wbgt.env.go.jp/kt/index.php> (celular)
- Informações da Província de Shimane sobre a HIPERTERMIA
http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kenko/chouju_info/nettyusyo.html

- Emissão: Departamento Shimane-ken Kankyou Seikatsu Bu, setor Bunka Kokusai Ka
 Shimane-ken Matsue-shi Tono-machi1, tel 0852-22-6462
- * Dados de referência do Ministério do Meio Ambiente 「Será que você não está com HIPERTERMIA?」 「Você sabe o que é HIPERTERMIA?」 .

