

**Vamos prevenir a insolação**

熱中症を予防しましょう 「ひろしま市民と市政」6月1日号

**■ O que é insolação? Principalmente as crianças e idosos correm risco**

A insolação é uma condição na qual o calor se acumula no corpo devido a estar em um ambiente quente e úmido.

Crianças e idosos correm maior risco de desenvolver insolação porque não conseguem regular bem a temperatura do corpo. Dê especial atenção a eles.

**■ Principais sintomas de insolação**

- Tonturas ● Calorão ● Dormência nas mãos e pés ● Dor de cabeça ● Náuseas
- Vômitos ● Mal-estar Hipertermia ● Perturbação da consciência ● Desmaio
- Convulsão, etc.

**■ Dicas e cuidados**

- Reabastecer com água ou minerais ● Ir para um local fresco ● Refrescar-se com um ventilador
- Resfrie aplicando uma toalha molhada ou bolsa de gelo na nuca, axilas ou virilha.
- Se os sintomas forem graves, ligue para o pronto-socorro.

**■ Medidas para prevenir a insolação**

- **Hidratação** - Beba água com frequência, mesmo que não esteja com sede. Se você suar muito, complemente os ingredientes perdidos com minerais, não apenas com água, mas também com bebidas iônicas e esportivas que contenham sódio.
- **Evite o calor** - Use um guarda-sol e um chapéu ao ar livre. Evite a luz solar direta e escolha a sombra para as atividades. Bloqueie a luz solar direta dentro de casa com persianas, etc., e use um ar condicionado.
- **Use roupas frescas** - Escolha roupas respiráveis e fáceis de secar.
- **Se prepare para o calor** - Tenha um corpo saudável, exercitando-se diariamente e adquirindo o hábito de suar, assim terá menos probabilidade de sofrer insolação.
- **Condição física** - Quando não estiver se sentindo bem, como falta de sono, ressaca ou resfriado, é mais provável que você sofra insolação. Cuide da sua condição física.

**Informações:** Divisão de Promoção da Saúde Tel. 082-504-2290

