

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15日号 (p2)

☀️ 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. 082-504-2980

