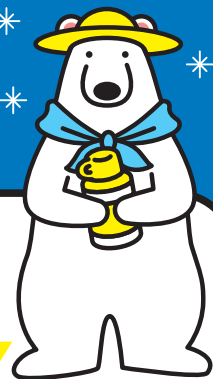


# Como Evitar a Hipertermia/



## 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



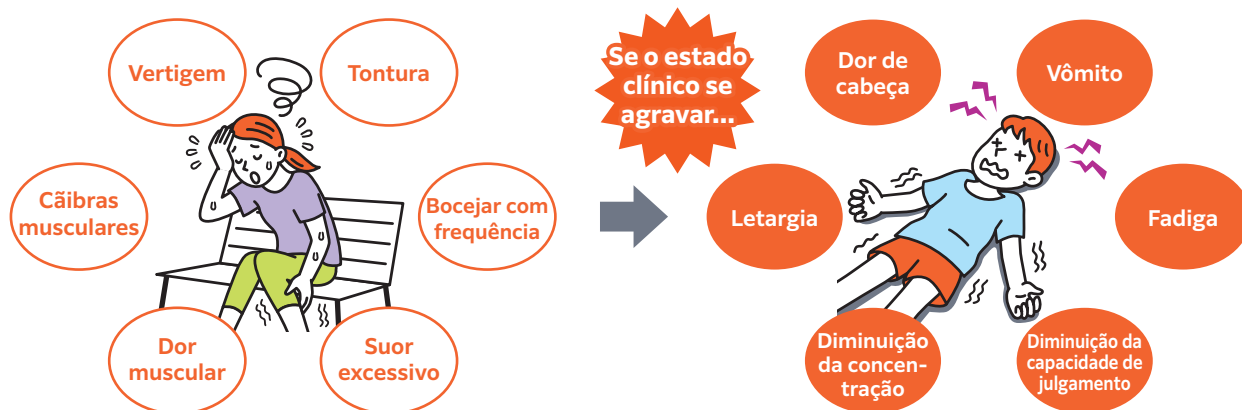
Possível também acessar com um smartphone



[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](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