

# Mediante a prevenção da insolação e combate a infecção por Coronavírus, tenha “Novo Estilo de Vida” saudável!

“Novo Estilo de Vida” é uma vida cotidiana em que adota-se os 3 princípios da prevenção de infecção pelo novo coronavírus: 1) garantir a distância física; 2) usar máscara; 3) lavar as mãos e evitar “3-Mitsu (os três modos de aglomerações que são: aglomeração, distância curta e local fechado)”, e outros.

## Atenção O uso de máscara aumenta o risco da insolação.

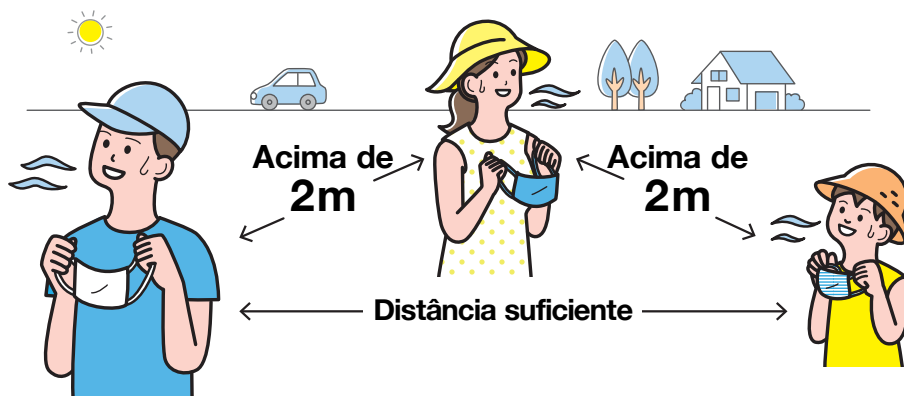
O uso de máscara poderá causar distúrbio de regulação da temperatura corporal, como dificuldade de liberar calor através da pele e desidratação silenciosa.

Procure praticar “prevenção da insolação” evitando o calor e desidratação, bem como o “Novo Estilo de Vida” com uso de máscara, ventilação e outros.



## Para evitar insolação, retire a máscara!

Não se esqueça de proteger-se contra infecção viral!



No ambiente aberto  
Quando há mais de 2m  
(distância suficiente)  
de outras pessoas

## Durante o uso da máscara



Evite praticar exercícios intensos

Mesmo que não esteja com sede, procure hidratar-se com frequência



Na alta temperatura e umidade, deverá tomar cuidado mais que sempre





## Evite a exposição ao calor

- Roupas frescas, sombrinha e chapéu
- Quando se sentir mal nem que seja um pouco, dirija-se a um local fresco
- Caso não consiga permanecer em quarto fresco, dirija-se à sombra, mesmo em ambiente aberto



## Embora não esteja com sede, procure hidratar-se com frequência



1 copo a cada uma hora

Procure hidratar-se em primeiro lugar, antes e depois de tomar banho e depois de levantar-se da cama

- A referência de 1,2L (litro) por dia



2,5 garrafas pet de 500ml



Aproximadamente 6 copos



- Procure ingerir sal também, ao suar bastante



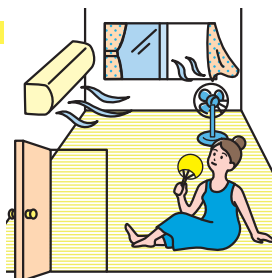
## Mesmo durante o uso do ar-condicionado, procure efetuar ventilação com frequência

(sem necessidade de desligar o aparelho)

Atenção

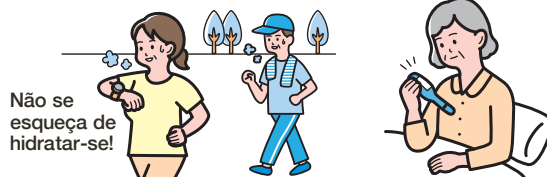
Ar-condicionado comum para uso doméstico realiza apenas a circulação do ar interior e não a ventilação

- Mantenha aberto dois pontos do quarto, tais como janela, porta e outros
- Use ventilador ou exaustor simultaneamente
- Após ventilação, ajuste com frequência a temperatura do ar-condicionado



## Prepare seu corpo para o calor e mantenha sua saúde sob controle diariamente

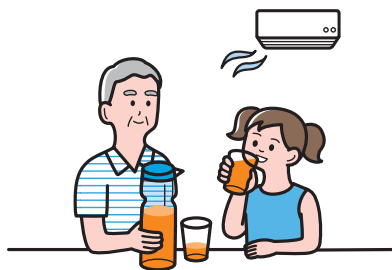
Preparando-se para o calor, comece a exercitar com moderação, dentro do possível (por aproximadamente 30 minutos, diariamente, em ambiente um pouco aquecido e com intensidade um pouco pesada)



Não se esqueça de hidratar-se!

- Faça a medição da temperatura corporal e checagem da sua saúde em horário fixo, como no horário da manhã.
- Quando não estiver bem de saúde, procure descansar em casa, sem fazer esforço

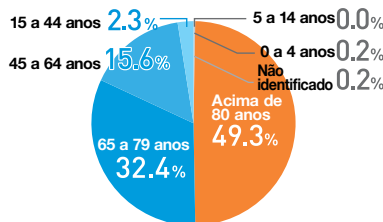
# Itens importantes sobre insolação que devemos saber



Quando for lançado o alerta da insolação, siga rigorosamente as medidas de prevenção da insolação!

Em princípio, pare de praticar exercícios físicos. Evite sair de casa sem necessidade e dirija-se a um lugar fresco dentro de prédio.

### Percentual de óbito pela insolação/ conforme idade

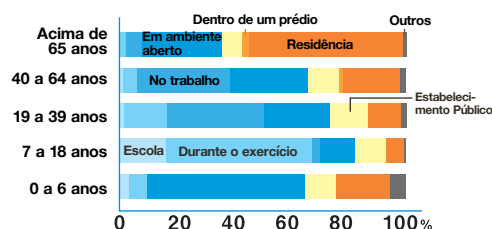


Fonte: "Número de morte causada pela insolação, Estatísticas Vitais do ano 2019" Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar

Os idosos ocupam aproximadamente 80% de todas as mortes causadas pela insolação

Apesar de que aproximadamente metade ocupada pelos idosos acima de 80 anos da idade, os jovens também precisam tomar cuidado.

### Percentual de vítimas da insolação / conforme idade e local de ocorrência



Fonte: "Aumento de pacientes com insolação observado nos dados no transporte ambulatório" Instituto Nacional do Estudo de Meio Ambiente 2009

Insolação em idosos Mais da metade dos casos ocorrem nas suas residências

Para idosos, mantenham suas residências frescas, e para a geração mais jovem, tomem cuidado durante o trabalho e exercício físico em ambiente aberto

Estando propensos para insolação, os idosos, crianças e pessoas portadoras de deficiência devem tomar bastante cuidado.

Contamos com a colaboração das pessoas próximas para a conscientização sobre a prevenção de insolação.