



Medidas preventivas contra insolação x COVID-19

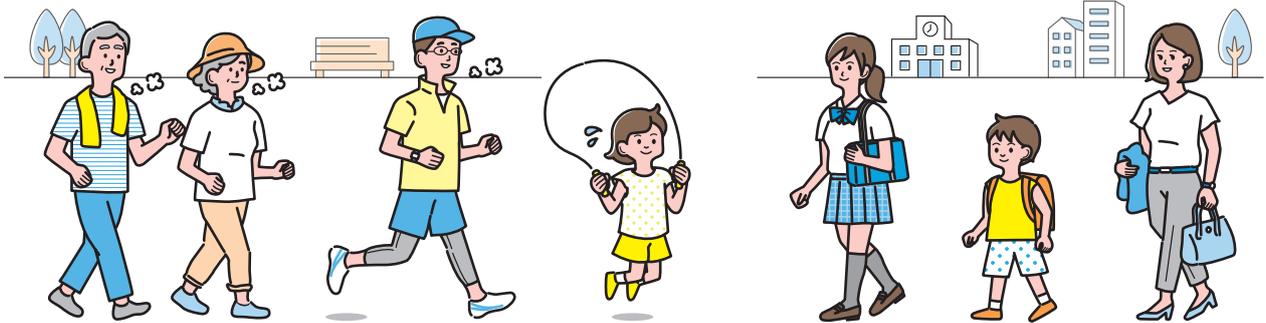
Remova a máscara quando estiver ao ar livre para prevenir a insolação.

Usar máscara ao ar livre aumenta o risco de insolação.

Principalmente ao fazer exercícios,
não se esqueça de remover a máscara.



Não há necessidade de usar máscara ao caminhar, correr,
ir para o trabalho ou a escola estando ao ar livre.



Há casos em que máscaras são desnecessárias mesmo estando em ambientes fechados.

- Não há necessidade de usar máscara quando puder manter a distância com a outra pessoa (mais de 2 m) e não for conversar muito.
- Ao usar máscara estando em ambiente fechado, se o risco de ficar com insolação for alto, evite o calor ajustando a temperatura e a umidade com um ar condicionado, ventilador ou arejando o local, além de se hidratar com frequência.





Evite o calor

- Use roupas arejadas, sombrinha e chapéu.
- Ao sentir um pouco mal-estar, vá para um local fresco.
- Se não puder entrar em um local fresco, fique na sombra mesmo estando em ambiente aberto.



Mesmo que não sinta sede, hidrate-se com frequência.



1 copo por hora



Hidrate-se antes e depois do banho, e depois de acordar.

- Tome **1,2 litros** por dia como referência.

Cerca de 6 copos



- Não se esqueça de repor os **sais** quando transpirar bastante.



Mesmo usando ar condicionado, areje o local com frequência.

(não há necessidade de desligar o ar condicionado)

ATENÇÃO

Um ar condicionado doméstico comum faz apenas a atmosfera interna circular e não renova o ar.

- Abra **2 locais**, como uma janela e uma porta.
- Use simultaneamente um **ventilador e um exaustor**.
- Após arejar o local, **sempre ajuste** a temperatura do ar condicionado.



Cuide da saúde regularmente para que o corpo suporte o calor.

- Prepare-se para o calor e, quando começar a ficar quente, **exercite-se moderadamente** (num "ambiente com temperatura um pouco alta" e com intensidade "ligeiramente pesada", **cerca de 30 minutos por dia**).

Não esqueça de se hidratar!



- **Meça a temperatura corporal sempre no mesmo horário e cheque a saúde** todas as manhãs, por exemplo.
- Quando estiver sentindo mal, não hesite e **fique de repouso em casa**.

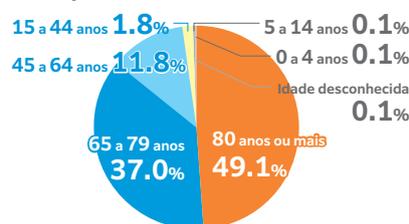
Informações importantes sobre a insolação que devemos saber



Quando o alerta de insolação for anunciado, **tome todas as medidas de prevenção contra insolação!**

Em princípio, deixe de fazer exercícios físicos. Evite ao máximo sair e fique num local fresco dentro de casa.

Taxa de mortalidade por idade devido à insolação

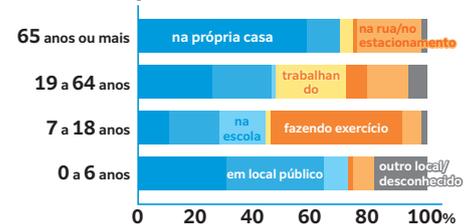


Fonte: "Estatísticas demográficas (2020)" do Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar Social

Cerca de 90% das mortes devido à insolação **são de idosos**

Apesar de cerca de metade ter mais de 80 anos, as gerações mais jovens também devem tomar cuidado.

Taxa de incidência por idade e local de ocorrência devido à insolação



Fonte: baseado no "Boletim sobre pacientes com insolação (2015)" do Instituto Nacional de Estudos Ambientais

Mais da metade dos casos de insolação em idosos ocorrem nas suas residências

Os idosos devem manter suas casas frescas e as gerações mais jovens precisam tomar cuidado ao trabalhar e se exercitar.

Idosos, crianças e portadores de deficiências devem tomar bastante cuidado, pois são mais vulneráveis à insolação.

Por favor, pedimos para que confirme a segurança das pessoas vulneráveis ao redor.