

Centro de Consultas Multicultural One-Stop da Cidade de Suita

Saiba mais sobre a insolação

知っておこう！熱中症のこと

"Insolação" (necchusho) é um termo que ouvimos quando chega a época de calor. A insolação ocorre quando o calor se acumula no corpo, causando diversos sintomas. Em casos graves, pode ser fatal. Por este motivo, vamos tomar precauções contra a insolação e aproveitar o verão com saúde.

■ Sintomas de insolação e o que fazer

[Sintomas leves]

Sintomas: tontura, dor muscular, vertigem ao se levantar, dormência nas mãos e nos pés.

O que fazer: descanse em um local fresco e deixe o corpo esfriar. Hidrate-se e reponha os sais minerais. Se os sintomas não melhorarem, consulte um médico.

[Sintomas moderados]

Sintomas: forte dor de cabeça, fadiga, náusea, ânsia de vômito, alteração da consciência.

O que fazer: procure atendimento médico imediatamente.

[Sintomas graves]

Sintomas: dificuldade para falar, corpo febril, inconsciência, incapacidade de andar, convulsões.

O que fazer: chame uma ambulância. Esfrie o pescoço, as axilas e a virilha até a ambulância chegar.

*Se você não tiver certeza se deve chamar uma ambulância, pode consultar a Central de Orientação Médica de Emergência (#7119) por telefone.

■ Quatro pontos importantes para prevenir a insolação

(1) Hidratar-se e repor sais minerais

Beba água com frequência, procurando tomar um copo por hora.

Quando transpirar bastante, reponha também os sais minerais.

*Tenha cuidado para não consumir sal em excesso.

(2) Use o ar-condicionado

Use o ar-condicionado não apenas durante o dia, mas também quando for dormir.

É importante manter a temperatura e a umidade adequadas.

A temperatura ambiente recomendada é de 28°C e a umidade relativa do ar recomendada é de 40 a 60%.

(3) Escolha roupas leves

Use roupas largas e arejadas.

Use um chapéu ou uma sombrinha, bem como acessórios para se refrescar, como uma bolsa térmica ou um colar de resfriamento.

(4) Observe e pergunte se está tudo bem

Idosos e crianças podem ter dificuldade em perceber mudanças da sua própria condição física.

É importante que os familiares e as pessoas próximas observem e pergunte se está tudo bem regularmente.

■ Verifique o índice de calor (WBGT) e o alerta de risco de insolação

Quando o índice de calor estiver alto, ou o alerta de insolação tiver sido emitido, evite sair de casa o máximo possível e permaneça em um ambiente interno fresco.

- Consulte o índice de calor (WBGT) [aqui](#)

- Consulte o alerta de risco de insolação [aqui](#)

■ Use bebedouros para abastecer sua garrafa reutilizável

Na cidade de Suita, foram instalados bebedouros em 38 locais, para prevenir insolação e reduzir o uso de plásticos descartáveis.

Qualquer pessoa, desde que possua uma garrafa reutilizável, pode abastecer gratuitamente.

Consulte o [site da prefeitura](#) para mais informações.

■ Consultas

Divisão de Política Ambiental

Tel.: 06-6384-1782

Em caso de dúvida, entre em contato com o [Centro de Consultas Multicultural One-Stop da Cidade de Suita](#).