

Como Evitar a Hipertermia

Evitar o Calor

Em caso de estar dentro de um recinto fechado...

- ▶ Ajustar a temperatura ambiente usando ventilador ou condicionador de ar.
- ▶ Colocar cortinas para bloqueio solar ou cortinas de bambu, assim como regar o chão.
- ▶ Verificar frequentemente a temperatura interna.
- ▶ Consultar também o IBUTG*

Para evitar o acúmulo de calor no corpo

- ▶ Usar roupas bem ventiladas, com tecido capaz de absorver e secar a transpiração rapidamente.
- ▶ Resfriar a temperatura corporal utilizando bloquinhos de gelo reutilizáveis, gelo, toalha molhada em água fria, etc.

*IBUTG (Índice de bulbo úmido e termômetro de globo): Trata-se de um índice que estabelece os limites de tolerância para exposição ao calor levando em conta as condições de temperatura, umidade e calor radiante.

O valor padrão é definido conforme a intensidade de uma atividade esportiva ou trabalho.

Os valores observados e estimados se encontram no website oficial do Ministério do Meio Ambiente do Japão (na página de informações sobre medidas de prevenção de hipertermia).

Ao sair do recinto...

- ▶ Utilizar sombrinha e chapéu.
- ▶ Aproveitar as sombras de construções, árvores, etc., e descansar com frequência.
- ▶ Em dias com tempo bom, evitar, ao máximo possível, sair durante o dia.

Tomar líquido com frequência

Tomar bebida com frequência, tanto dentro como fora de um recinto, mesmo não sentindo sede. Em caso de transpirar bastante, tomar líquido que contém sal e outros minerais, como, por exemplo, soro de reidratação oral*.

*Líquido composto de água, sódio e glicose

“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, aos poucos, o equilíbrio do líquido e do sal no corpo, o que causa deterioração na função de ajuste da temperatura corporal. A hipertermia se manifesta não somente ao ar livre, como também quando se está sem fazer nada dentro de casa ou de um recinto fechado. Há casos em que a pessoa deve ser levada a um hospital com emergência e, dependendo da condição, pode ocorrer risco de perder a vida.

Obtenha informações corretas sobre a hipertermia e evite danos à saúde observando as mudanças físicas. Também preste atenção nas condições das pessoas ao redor.

Sintomas de hipertermia

- Desmaio, tonturas, dormências nos membros, câimbras musculares, indisposição
 - Dor de cabeça, ânsia de vômito, vômito, moleza, apatia, condições diferentes das de sempre
- Em caso de agravamento
- Anormalidade nas respostas, perda de consciência, convulsões, calor corporal elevado



Para mais detalhes, verifique “Informações sobre hipertermia” no website do Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar Social.

Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar Social | Hipertermia

Buscar



Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar Social

Em caso de encontrar uma pessoa com possíveis sintomas de hipertermia

Levá-la para um local fresco

Levá-la para um local fresco, como dentro de um recinto com ar condicionado ou a um local com sombra e ventilação.

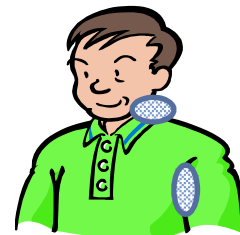
Resfriar o corpo

Afrouxar as roupas e resfriar o corpo (em princípio, em volta do pescoço, debaixo das axilas, na articulação coxofemoral (bacia e fêmur), etc.).

Dar líquido

Fazer a pessoa tomar líquidos, tais como água com sal e soro de reidratação oral*.

*Líquido composto de água, sódio e glicose



Caso a pessoa não consiga tomar água por si mesma ou esteja inconsciente, chame imediatamente a 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.

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 as pessoas de idade avançada, pois suas funções sensitivas ao calor e à falta de líquido deterioram, causando redução da capacidade de ajuste em relação ao calor.
- Deve-se prestar atenção às crianças, que ainda não conseguem controlar a temperatura corporal de forma suficiente.
- Mesmo não sentindo sede, deve-se tomar líquido com frequência. E, mesmo não sentindo 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.

Não se esquecer de se prevenir da hipertermia devido a preocupação com as despesas de energia.

Nos dias em que a temperatura e o teor de umidade estão altos, use apropriadamente o ventilador e o condicionador de ar, sem se preocupar excessivamente em economizar energia.

Para obter informações sobre hipertermia, veja os seguintes websites

▷ Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar Social do Japão

Informações sobre hipertermia [Apresentação das políticas relevantes, folhetos sobre prevenção de hipertermia, diretrizes relacionadas a tratamento de hipertermia, entre outras]

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

Campanha promocional da saúde: "Vamos tomar água para manter a saúde"

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

Campanha para trabalhar em ambiente fresco: STOP! Hipertermia

[Medidas para evitar hipertermia nos locais de trabalho]

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>

▷ Ministério do Meio Ambiente do Japão

Informações para prevenção de hipertermia [Estimativas do IBUTG (índice de bulbo úmido e termômetro de globo), guia para manutenção da saúde ambiental em relação a hipertermia, folhetos sobre prevenção de hipertermia, entre outras]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

▷ Agência de Meteorologia do Japão

Informações para se proteger da hipertermia [Previsões de temperaturas, previsão do tempo, entre outras]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/netsu.html>

Informações antecipadas sobre anormalidades do tempo

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▷ Agência de Gestão de Incêndios e Desastres do Japão

Informações sobre hipertermia [Utilização de ambulância em caso de hipertermia, entre outras]

https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html