にならないために

・でも、でのも、のきをじなくても、こまめに・、などをしましょう。

・こまめにをとりましょう。

・をし、できるだけにたらないようにしましょう。

・のよい、・のあるをしましょう。

・たいタオルなどで、こまめにをやしましょう。

かな？とったら

◯かなとったら、のようなをとりましょう！

・しのよいや、できればのいたにやかにしましょう。

・をゆるめて、からのをけましょう。

・たいややしたタオルがあれば、それを（のろ）やの、のけにててをやしましょう。

・めにをしましょう。

・でがめるようであれば、をさせましょう。ただし、などがあり、でめそうにないにはにをさせないでください。

・でのができないときなど、がいは、でにすることがのです。

◯のとは？

のにはのようなものがあります。

・のしびれ　 ・めまい・ちくらみ

・こむらり・　 ・

・　 ・き、

・の　　 ・

・、けいれん ・

【556文字】

Para não ocorrer Hipertemia

・Mesmo que seja uma atividade interna ou externa e não tenha sensação de sede, reabasteça regularmente a água e o sal por meio de soluções de hidratação oral.

・Pause regularmente para descansar.

・Use chapéu para evitar o máximo possivel ter contato com a luz solar direta.

・Use roupas com boa ventilação, absorção de umidade e secagem rápida.

・Resfrie regularmente o corpo usando toalhas geladas etc.

O que fazer quando achar que está com hipertemia?

○ Quando achar que está com hipertemia, tome as seguintes atitudes!

・Mova-se imediatamente para uma sombra com boa ventilação, ou se possível para um ambiente resfriado pelo ar-condicionado.

・Afrouxe a roupa para ajudar na dissipação do calor que está dentro do corpo.

・Se tiver uma água gelada ou uma toalha resfriada, coloque-as na nuca, nas axilas ou na virilha para resfriar o corpo.

・Consulte uma instituição médica o mais rápido possível.

・Se consegue tomar água por si mesmo, deixe a pessoa se hidratar. Porém, se devido a um transtorno de consciência a pessoa não estiver em condições de tomar água por si mesmo, não a faça beber à força.

・Quando a pessoa não possui força nem mesmo para a ingestão de líquido e possui sintomas graves, a prioridade será transferir emergencialmente a pessoa para um hospital.

* Quais são os sintomas da Hipertemia?

Dentre os sintomas da hipertemia, existem os seguintes:

・Formigamento nos pés e mãos ・Tontura e Vertigem

・Cãibras e Dores Musculares ・Dor de Cabeça

・Sensação desagradável ・Náusea e vômito

・Sensação de Fadiga no corpo todo ・Sensação de Fraqueza

・Transtorno de Consciência e Convulsões ・Aumento da Temperatura corporal