|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ポルトガル語 |
| 56 | 熱中症にならないために | Para não ocorrer Hipertemia |
| 室内でも、外での活動中も、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう。 ・帽子を着用し、できるだけ直射日光に当たらないようにしましょう。 ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。 ・冷たいタオルなどで、こまめに体を冷やしましょう。  **熱中症かな？と思ったら** 熱中症かなと思ったら、次のような対応をとりましょう！  ・風通しのよい日陰や、できれば冷房の効いた室内に速やかに移動しましょう。 ・衣服をゆるめて、体から熱の放散を助けましょう。 ・冷たい水や冷やしたタオル等があれば、それを頚部（首の後ろ）や脇の下、足の付け根に当てて体を冷やしましょう。 ・早めに医療機関を受診しましょう。 ・自分で水が飲めるようであれば、水分補給をさせましょう。ただし、意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合には無理に水分補給をさせないでください。 ・自力で水分の摂取ができないときなど、症状が重い場合は、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。   **熱中症の症状とは？** 熱中症の症状は次のようなものがあります。  ・手足のしびれ　　　　・めまい・立ちくらみ　　　・こむら返り・筋肉痛 ・頭痛　　　　　　　　・気分不快感　　　　　　　・吐き気、嘔吐 ・全身の倦怠感　　　　・脱力感　　　　　　　　　・意識障害、けいれん | ・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 |