

1 . Como evitar a hipotermia

- Reponha líquidos e sódio (água, bebidas isotônicas, sal, etc) com frequência.
- Evite esforço excessivo quando estiver calor.
- Use sombrinha, chapéu ou bonés para se proteger.
- Use roupas leves e ventiladas.
- Faça intervalos para descansar.
- Procure andar na sombra.
- Verifique a temperatura interna (casa, trabalho, etc)
- Fique alerta, principalmente quando não estiver se sentindo bem.

2 . Precauções no trabalho

- (1) Procure não realizar trabalhos pesados quando não estiver se sentindo bem.
- (2) Procure ficar na sombra e descanse em intervalos regulares.
- (3) Procure trabalhar em grupo e sempre que possível, verifique as condições físicas uns dos outros.

3 . Sintomas da hipertermia

Sintomas leves: Tontura, vertigem, dor muscular, transpiração excessiva

Sintomas moderados : Dor de cabeça, náusea, corpo pesado (cansaço), fraqueza

Sintomas graves : Perda de consciência, convulsão, temperatura corporal alta, sem reação ao chamado ou estímulo, dificuldade para andar em linha reta ou correr.

4 . Medidas em caso de hipertermia

- (1) Caso a pessoa estiver consciente e reagir normalmente

Leve-a para locais frescos→ Afrouxe suas roupas para que o corpo possa respirar→ Faça-a ingerir líquidos (água, bebidas isotônicas, sal, etc).

Chame uma ambulância imediatamente caso não consiga tomar água sozinha ou caso os sintomas não melhorarem.

- (2) Caso a pessoa estiver inconsciente, sem reação

Chame uma ambulância→Leve-a para locais frescos→Afrouxe suas roupas para que o corpo possa respirar
→Encaminhamento para o hospital.

Fonte: Cartão de Prevenção contra Hipertermia do Ministério do Meio Ambiente, outros)