

Insolação

A prevenção da insolação é importante!



Chapéus ao ar livre

Beba bastante líquido

Use a sombra

**Se sentir qualquer
anormalidade
no corpo**



- Primeiro, vá para um lugar fresco
- Afrouxe suas roupas

- Se você suar muito, não se esqueça de repor o sal! Tenha cuidado quando a umidade estiver alta ou não houver vento!



Peça para a criança trazer e beber bebidas esportivas ou solução salina (0,1-0,2%)

- Resfrie o corpo molhando ou aplicando uma toalha úmida na pele e abane-se



Resfrie as axilas, ambos os lados do pescoço e a virilha, onde estão localizados os grandes vasos sanguíneos



Se tiver esses sintomas...



Nível de gravidade: 1
(leve)

Está plenamente consciente

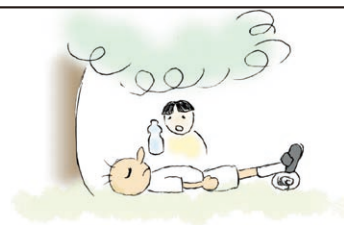
Dormência nas mãos e pés

Tontura ou vertigem

Tenho câibras musculares (dolorosas)

Responder no local e monitorar o progresso

Evacue para um local fresco, afrouxe suas roupas, refresque seu corpo e reponha líquidos e sal. Alguém deve ficar ao lado e monitorar a pessoa; se não houver melhora, leve-a ao hospital.



Nível de gravidade: 2
(moderado)

Náuseas/vômitos

Minha cabeça está latejando (dor de cabeça)

Sentindo-se cansado (fadiga)

A consciência parece estar alterada

Consulte uma instituição médica

Consulte uma instituição médica imediatamente.



Nível de gravidade: 3
(grave)

Inconsciente

A reação às chamadas está anormal

Câibras no corpo (convulsões)

Não consigo andar ou correr em linha reta

Meu corpo está quente

Solicitação de ambulância

Chame uma ambulância e tente resfriar a pessoa até ela chegar.

