

Medidas de prevenção de insolação para idosos

Para prevenir a insolação, é importante manter-se hidratado e evitar o calor



Tenha cuidado até mesmo dentro do quarto
Use o ar-condicionado com sabedoria

A insolação geralmente ocorre em ambientes fechados e à noite.

Use o ar-condicionado de maneira eficiente e **econômica**

Além disso, certifique-se de **ventilar o ambiente** com frequência enquanto estiver usando o ar-condicionado.

Economia de energia

Limpe o filtro regularmente

Tente fazer isso uma vez a cada duas semanas

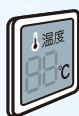
Economia de energia

Ajuste adequado da temperatura ambiente

Economia de energia

Use persianas ou cortinas para bloquear a luz solar direta

Verifique a temperatura e o índice de calor



ventilação

Ventile para deixar entrar ar fresco externo

ventilação

Abra dois lugares, como uma janela e uma porta

ventilação

Use ventiladores e exaustores em conjunto

Tenha cuidado para não expor seu corpo diretamente ao vento por longos períodos

Economia de energia

Adote o Cool Biz

Economia de energia

Tome medidas como juntar-se apenas em um cômodo, para evitar o uso de vários aparelhos

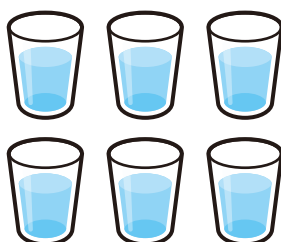
Está calor, então ligue o ar-condicionado!



além disso **Pontos a serem observados**

Mesmo que não esteja com sede, **reponha os líquidos e a ingestão de sal**

Procure consumir 1,2L (litros) por dia



Aproximadamente 6 copos

- Um copo a cada hora
- Antes e depois do banho e ao acordar, reponha primeiro os líquidos e o sal



* Siga as instruções do seu médico quanto à ingestão de líquidos e sal.



! Os idosos precisam ter um cuidado especial

1 O corpo tende a ter falta de água

Pessoas mais velhas têm menos água no corpo do que pessoas mais jovens e precisam de mais urina para eliminar resíduos do corpo.

2 A sensibilidade ao calor diminui

À medida que envelhecemos, nossos sentidos de calor e sede diminuem.

3 A capacidade do corpo de se ajustar ao calor é reduzida

Os idosos tendem a acumular mais calor no corpo, e quando está quente, a carga sobre o sistema cardiovascular é maior do que em pessoas mais jovens.

*Se você tem problemas cardíacos ou renais ou uma doença crônica, consulte seu médico.

● Situação das mortes por insolação nos 23 bairros de Tóquio (verão de 2021)

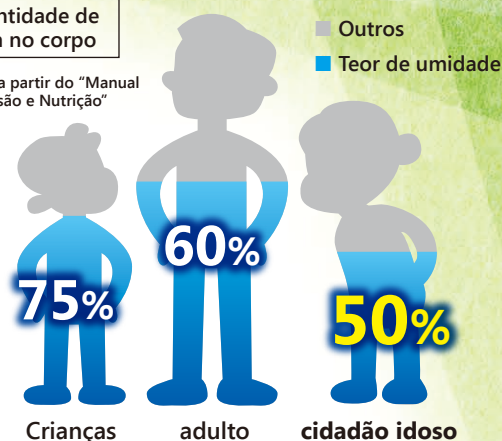
*De um total de 39 pessoas (números preliminares)

Aproximadamente 80%
idosos com 65 anos ou mais

Cerca de 90% das
mortes em ambientes fechados
ocorreram sem ar-condicionado

Quantidade de
água no corpo

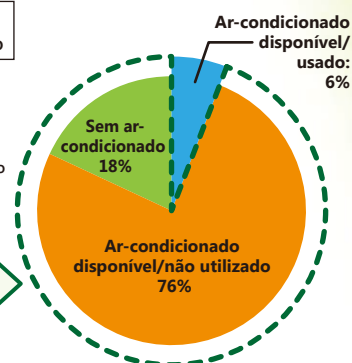
Criado a partir do "Manual
de Infusão e Nutrição"



Status de instalação e
uso do ar-condicionado

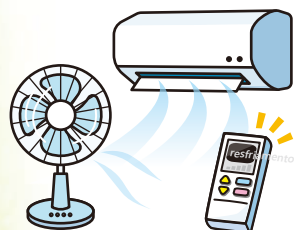
Fonte: Gabinete do Médico Legista
Metropolitano de Tóquio

Ar-condicionado
disponível + em uso
Ar-condicionado
disponível + não em uso
Sem ar-condicionado
disponível

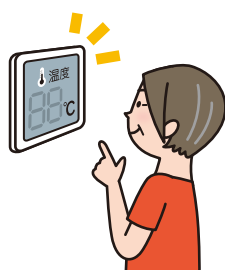


Verifique se as medidas de prevenção estão sendo seguidas

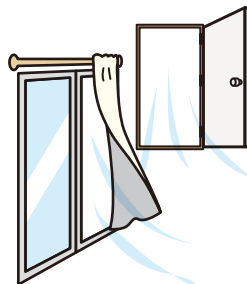
☐ Está usando ar-condicionado e ventilador de forma eficiente



☐ Está medindo a temperatura na sala



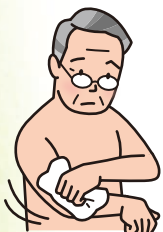
☐ Está ventilando o ambiente



☐ Está repondo regularmente líquidos e sal



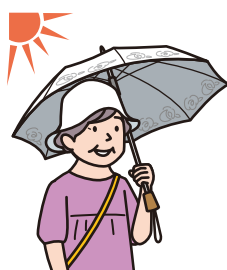
☐ Está refrescando o corpo com um banho ou toalha



☐ Não está se esforçando demais quando faz calor



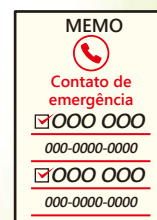
☐ Use roupas frescas e use um guarda-sol ou chapéu ao sair



☐ Use lugares e instalações frescas



☐ Já verificou os contatos para casos de emergências ou problemas



Site de informações
sobre prevenção
de insolação

Confira as informações do Site de Informações sobre Prevenção de Insolação do Ministério do Meio Ambiente!

O Ministério do Meio Ambiente fornece informações sobre o índice de calor (WBGT). Aproveite os alertas de insolação e as notificações por e-mail sobre o índice de calor que foram implementados em todo o país desde o ano fiscal de 2021.

▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

O "Alerta de Insolação" pode ser visualizado na conta oficial do Ministério do Meio Ambiente no LINE▶



Adicione amigos
aqui