



Os casos de **insolação** estão aumentando

Dicas de prevenção



Utilize o sistema de alerta de insolação

Quando um alerta é emitido,

- Hidrate-se e reponha o sal antes de sentir sede
- Use o ar-condicionado adequadamente
- Converse com os idosos e outros
- Evite saídas desnecessárias
- Dependendo do índice de calor, suspenda ou adie atividades físicas ao ar livre



O "Alerta de Insolação" pode ser verificado na conta oficial LINE do Ministério do Meio Ambiente.

Adicione
amigos aqui ➡



Use o ar-condicionado adequadamente

A insolação é um risco à vida, podendo ocorrer até mesmo em ambientes internos e também à noite

- Não economize energia excessivamente e use o ar-condicionado também à noite
- Durante o dia, use de forma eficiente persianas de bambu ou outros métodos para reduzir a luz solar



Atenção!

Quando você não pode usar seu ar-condicionado, como durante uma falta de energia

- Bloqueie a luz solar e melhore a ventilação
- Aplique uma toalha molhada na pele e abane-se com um leque
- Sempre que possível, refugie-se em locais com ar-condicionado em funcionamento
- Estoque água potável para emergências em caso de falta de energia
- Durante períodos de escassez de eletricidade, encha a banheira ou baldes com água



Medidas governamentais para prevenir insolação

Site de informações sobre prevenção de insolação: alertas de insolação, índice de calor e informações sobre prevenção de insolação



Reforço das medidas de prevenção de insolação em ambientes fechados para idosos e outros

- Medidas de prevenção de insolação para idosos



<Folheto>

Promoção de medidas de prevenção de insolação em locais onde haja supervisores presentes

- Informações sobre insolação relacionadas à escola



- Medidas para prevenir insolação durante o trabalho agrícola



- Medidas contra insolação durante a prática de esportes



- Medidas de prevenção de insolação na prevenção de desastres



<Folheto>

- Vamos aprender! Prepare-se! Proteja seus colegas de trabalho! Informações sobre como prevenir insolação no local de trabalho



- Aplicativo de informações sobre desastres "Dicas de segurança"



For Android



For iPhone

Fortalecimento da cooperação regional

- Informações meteorológicas relacionadas à insolação



- Situação de transporte de emergência devido a insolação no verão



- Informações médicas e de saúde sobre insolação



outros

- Sobre teste antecipado do ar-condicionado



- Contramedidas para ilhas de calor



- Economia de energia de maneira equilibrada



Evite insolação usando sua própria garrafa!



O Escritório do Gabinete Ministerial

こども家庭庁
こども 家庭 庁

Agência para Crianças e Famílias



Agência de Gestão de Incêndios e Desastres



Ministério da Educação, Cultura, Desporto, Ciência e Tecnologia



Agência de Esportes



Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar Social



Ministério da Agricultura, Florestas e Pescas



Ministério da Economia, Comércio e Indústria



Ministério da Terra, Infraestrutura, Transporte e Turismo



Agência de Turismo



Agência Meteorológica



Ministério do Meio Ambiente