Tenha cuidado com a insolação.

ポルトガル語

A hipertermia é um sintoma do corpo que ocorre na época veraneia todos os anos, quando se está em um ambiente onde a temperatura ou a umidade esteja alta ou o sol esteja forte, etc.

Quando estiver com hipertermia, poderá sentir tonturas ou suar bastante. Poderá ter moleza no corpo, dor de cabeça ou náuseas; e se piorar, poderá perder a consciência ou ter convulsões.

Crianças pequenas, idosos e pessoas doentes são especialmente propensos à hipertermia, portanto, é necessário tomar cuidado.

Evite se expor ao calor. Evite as horas quentes do dia para sair, faça suas atividades em uma escala confortável e, se sentir qualquer indisposição no corpo, desloque-se para um local fresco e hidrate-se.

Retire a máscara quando for apropriado.
É necessário tomar cuidado ao usar máscaras em ambientes de temperatura ou umidade elevada, pois aumenta o risco de hipertermia.
Quando puder garantir uma distância física suficiente (de mais de 2 metros) entre as pessoas ao ar livre, retire a máscara.

Hidrate-se com frequência antes de sentir sede. Quando suar muito, tome bebidas esportivas e outros para se hidratar e repor sais.

Cuide sempre de sua saúde, e quando não se sentir bem, não se force e descanse em casa.