

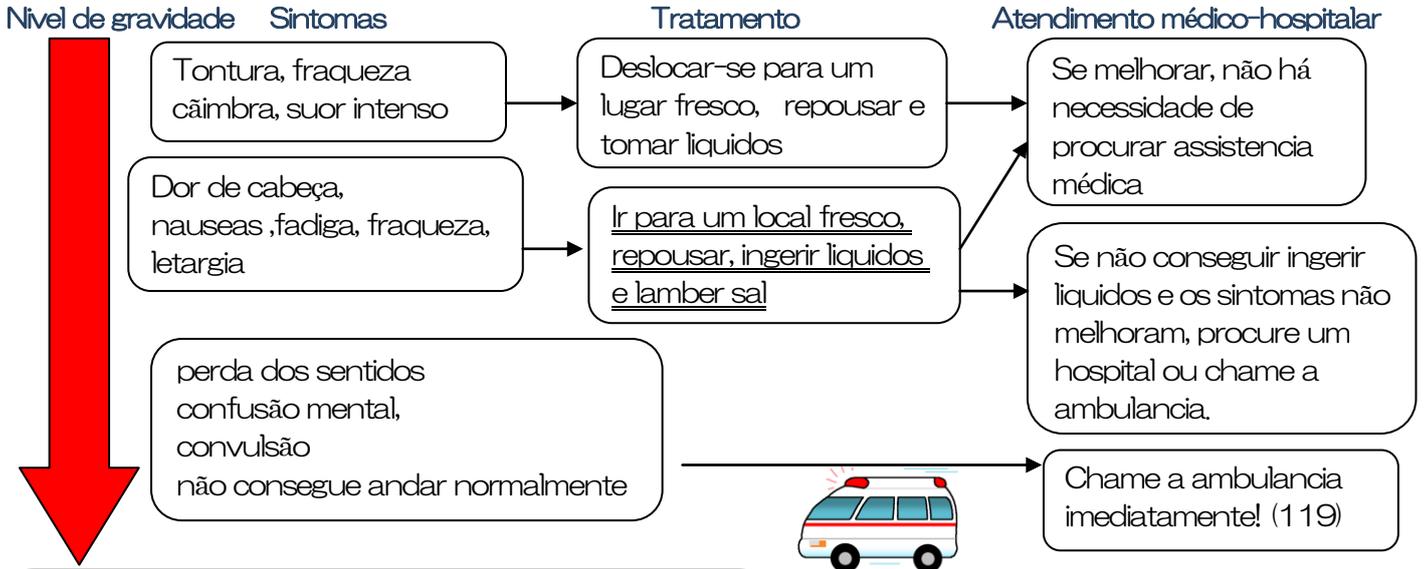


Medidas Preventivas para a Desidratação

Prosseguem os dias de calor intenso! Economizar energia é importante. Porém, vamos tomar cuidado para não ter desidratação.

O que é a Desidratação? Na desidratação ocorre perda de líquidos corporais, provocando desequilíbrio de líquidos no interior do corpo, dificultando a manutenção da temperatura.

A desidratação severa pode levar à morte!



Pessoas propensas à Desidratação

Pessoas com fraqueza física, idosos, crianças, obesos
Pessoas que não estão acostumadas com o calor
Pessoas com baixa energia física
Pessoas que já tiveram desidratação antes

Ambiente propício à Desidratação

Locais onde a temperatura aumenta de repente, dias em que a umidade do ar está elevada, sobre asfalto, locais onde não há vegetação, sobre areias

Para prevenir a Desidratação:

◆ 0 cuidado mais importante!

Tome líquidos e ingira sal, independente de ter ou não sinais de desidratação

◇ Tome líquidos com bom balanceamento de eletrólitos ou bebidas desportivas

Açúcar é importante também para eliminar o cansaço

◇ Vestir roupas leves com boa ventilação

Prefira roupas com o colarinho largo, com boa passagem de ar



◆ Evite locais com muito sol e diminua atividades em locais com temperatura muito elevada e com muita umidade. Faça local de descanso em área arejada e fresca

◇ Acostume-se com o calor...

多文化社会の保健医療を考える会 JUNTO 作成
山梨県立大学保健センター情報提供
2012 Programa Auxiliado pelo Banco Chuo Roukin