

島根県 多言語リーフレットの制作

- 熱中症について多言語（やさしい日本語、英語、中国語、ポルトガル語、タガログ語）のリーフレットを制作し、ホームページで公開

やさしい日本語版

漢字には
ふりがなを記載

(表面)

熱中症に気をつけましょう

熱中症とは？

温度と湿度が高い時、体の中の水分・塩分（水・塩の量）のバランスがくずれたり、体温（体の温度）の調整ができなくなる体の不調です。建物の外だけでなく、部屋の中でもなります。

熱中症の症状

軽いとき	めまい、立ちくらみ（立ち上がった時にクラクラする）、筋肉痛、汗がとまらない
中くらいのとき	頭が痛い、吐き気、体がだるい
重いとき	意識がない、体温が高い、声をかけても返事がない、まっすぐ歩くことができない

熱中症は、防ぐことが大切です！

防ぐために・・・

水分を取る

- のどが渇いているときは、すでに体の水分が足りないとき、一日何回も水分を取る。
- 朝起きたときと寝る前には、水分を取る。
- たくさん汗をかいた時は、塩分も取る。

エアコンや遮光（光を遮る）カーテン、すだれを使う

- 部屋に温度計をおく。
- ときどき部屋の中の温度を測る。
- エアコンや扇風機を上手に使う。
- カーテンやすだれは太陽の光を遮るので、使う。

自分の体調を考えて服を決める。保冷剤（冷やすもの）も使う

- 通気性のよい（湿りや空気が通りやすい）、吸湿・速乾の（汗を吸い取りやすく、乾きやすい）服を着る。
- シャワーや保冷剤等を使って体を冷やす。

「自分は暑さに強い。大丈夫」と思わない

- 外で作業をする時は、特に注意する。
- 出かける時は通気性のよい服や、吸湿・速乾の服を着る。帽子や日傘も使う。
- 天気のよい日の午後すぐの外出は、なるべく少なくする。

「熱中症かな？」と思う人がいたら

- 1 涼しい場所に移す。
- 2 服を脱がせる。身体を冷やす。
- 3 水分・塩分を飲ませる。

自分で水を飲むことができない

時や意識がない時は、すぐに救急車をよぶ（119）

(裏面)

小さな子ども、お年寄り、特に気をつけましょう

- 小さな子どもは体温の調整がうまくできません。注意してください。また、小さな子どもは地面に近いところにいます。夏は太陽の光で地面が熱くなり、大人より温度が高いところにいます。
- お年寄りは、暑さを感じにくい。体の熱を下げにくいので、熱中症になりやすいです。

熱中症を防いでいますか？ チェックしましょう

☐ 1日何回も水分をとっている	☐ エアコンや扇風機を使う	☐ シャワーや濡れたタオルで体を冷やす
☐ 部屋の温度を測る（湿度を知っておく）	☐ 暑いときは、無理をしない	☐ 涼しい服を着る。外に出るときは帽子をかぶり、日傘を使う
☐ 部屋に湿気が溜まるようにしない	☐ 寝る前の熱や汗の量を確認する	☐ 涼しい所・建物を利用する

熱中症の情報

- 「暑さ指数」（WBGT）（暑さを表す方法です。気温・湿度・日差しをもとに出します。）を参考にして、熱中症を防ぎましょう。暑さ指数は、環境省「熱中症予防情報サイト」に出ています。
<http://www.wbgt.env.go.jp/> (PC) <http://www.wbgt.env.go.jp/kt/index.php> (携帯)
- 島根県熱中症の情報
http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kenko/chouju_info/nettuyusyo.html

発行：島根県環境生活部文化国際課 島根県松江市殿町1 TEL 0852-22-6462

※ 環境省の「熱中症」に関する情報は「熱中症」で検索してください。熱中症の予防・対処法を参考に作りました。



島根県 多言語リーフレットの制作

ポルトガル語版

(表面)

CUIDADO COM A HIPERTERMIA

O que é HIPERTERMIA?

A HIPERTERMIA ocorre num ambiente de temperatura elevada e alta umidade, causando a disfunção do sistema termoregulador, desregulando o nível de líquido e sais minerais do organismo, podendo ocorrer não só fora mas também dentro de casa.

SINTOMAS DA HIPERTERMIA

- Sintoma Leve** Tontura, vertigem ao levantar, dor muscular, transpiração excessiva.
- Sintoma Médio** Dor de cabeça, náuseas, moléza no corpo.
- Sintoma Grave** Inconsciência, temperatura corpórea alta, não responde ao ser chamado, não consegue andar em linha reta.

É importante prevenir-se contra a Hipertermia!

O que fazer para prevenir...

Reposição de líquidos

- Sentir sede é sinal de que você está com insuficiência de água no organismo. Beber líquidos com frequência.
- Beber líquidos ao acordar e antes de dormir.
- Repor sais minerais quando transpirar excessivamente.

Escolha roupas adequadas a sua condição física. Utilizar saquinhos de gel gelado

- Vestir roupas leves, que absorvem o suor e de secagem rápida.
- Tomar banho, usar saquinhos de gel gelado, etc. para abaixar a temperatura corporal.

Utilizar ar-condicionado, cortina, persiana de bambu

- Coloque um termômetro na sala e verifique a temperatura ambiente de vez em quando.
- Utilizar ar-condicionado e ventilador corretamente.
- Utilizar cortina e persiana para barrar o raio solar.

Não pense que está tudo porque é resistente ao calor

- Tenha cuidado principalmente quando trabalhar em local aberto.
- Quando sair, vestir roupas leves que absorvem o suor e de secagem rápida. Usar também chapéu e sombrinha.
- Evitar sair nos dias de muito calor.

「Será que é HIPERTERMIA?」 Caso tenha alguém

- 1 Leva-la para um local fresco e ventilado.
- 2 Tirar a roupa, esfriar o corpo.
- 3 Faze-la beber líquidos, repor sais minerais.

Quando não conseguir beber água sozinho, estiver inconsciente, chame a ambulância imediatamente (tel 119).

島根県 府県庁舎 2013年7月

(裏面)

Cuidado principalmente com as crianças menores e idosos



- Cuidado com as crianças menores pois tem mais dificuldade de controlar a temperatura corporal. Além disso, as crianças menores ficam próximos ao chão. O chão fica quente ao calor do dia e ficam no local onde a temperatura é mais elevada que os adultos.
- Os idosos tem facilidade de ficarem com HIPERTERMIA por terem uma redução na capacidade de sentir o calor e controlar a temperatura do corpo.

Está-se prevenindo contra a HIPERTERMIA? Vamos checar!

☐ Bebe líquidos várias vezes ao dia.	☐ Utiliza ar-condicionado e ventilador.	☐ Toma banho, passa toalha molhada para refrescar.
☐ Verifica a temperatura ambiente da sala.	☐ Nos dias de muito calor, não faz esforços.	☐ Utiliza roupas frescas. Para sair, usa chapéu e sombrinha.
☐ Abre as janelas para ventilar.	☐ Tem telefone de contato para caso de emergência.	☐ Usa local fresco, estabelecimento refrigerado.

Informações sobre a HIPERTERMIA

- Tenha como referência o (Índice de calor) (WBGT) (método de expressar o calor da temperatura, umidade e luz solar) e previna contra a HIPERTERMIA. O site de informações de prevenção contra a HIPERTERMIA do Ministério do Meio Ambiente oferece as informações de (Índice de calor) .
<http://www.wbgt.env.go.jp/> (PC) <http://www.wbgt.env.go.jp/ki/index.php> (celular)
- Informações da Prefeitura de Shimane sobre a HIPERTERMIA
http://www.pref.shimane.lg.jp/ife/kenko/kenko/chousu_info/netbutsyo.html

● Emissão: Departamento Shimane-ken Kankyo Seikatsu Bu, setor Bunka Kokusai Ka Shimane-ken Matsue-shi Tono-machi, tel 0852-22-6462

● Dados de referência do Ministério do Meio Ambiente 「Será que você não está com HIPERTERMIA?」 「Você sabe o que é HIPERTERMIA?」



島根県 府県庁舎 2013年7月