

3. 熱中症予防行動の効果的な情報発信

事例15. 島根県(1) 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

(表面)

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけましょう

ねっちゅうしょう 熱中症とは？

気温と湿度が高い時、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

ねっちゅうしょう ふせ たいせつ 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(風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。
- 天気の良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(TEL119)

漢字にはふりがなを記載



(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。屋間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、暑さを感じにくいです。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

☐ 自分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(温度を知っておく)	☐ 暑いときは、無理をしない	☐ 涼しい服を選ぶ。外に出るときは帽子をかぶり、日傘を使う
☐ 部屋に風が通るようにする	☐ 風通しのよい服や吸湿・速乾の服を着る	☐ 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/nettuyuso.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「熱中症患い当たることはありませんか?」「熱中症に付いては?」「熱中症に付いては?」を参考に作りました。



ポルトガル語版

CUIDADO COM A HIPERTERMIA

【熱中症に気をつけましょう】 ポルトガル語

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, náusea, moleza 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 adequada 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 bambú

- 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 Faça-la beber líquidos, repor sais minerais.

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

島根県 Province de Shimane Julho de 2013

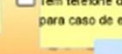
(裏面)

Cuidado principalmente com as crianças menores e idosos

【熱中症に気をつけましょう】 **ポルトガル**

- 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. |
|  |  |  |
| ☐ Mantém a temperatura ambiente da sala. | ☐ Nos dias de muito calor, não faz esforços. | ☐ Utiliza roupas frescas. Para sair, usa chapéu e protetor solar. |
|  |  |  |
| ☐ Abre as janelas para ventilar. | ☐ Tem telefone de contato para caso de emergência. | ☐ Usuário de 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/kt/index.php> (celular)
- Informações da Província de Shizane sobre a HIPERTERMIA
http://www.pref.shizane.lg.jp/life/kenko/kenko/choujuu_info/netvsvuso.html

- *Dados de referência do Ministério do Meio Ambiente "Será que você não está com HIPERTERMIA?" [Você sabe o que é HIPERTERMIA?]



島根県 Provincie de Shimane, julho de 2012