



## COMO ENFRENTAR O VERÃO INTENSO?

O informativo Garapa Especial deste mês abordará algumas medidas de prevenção para poder enfrentar o calor intenso deste Japão. Nesta época, muitos estão planejando aproveitar o feriado prolongado do trabalho e escolas para viajar, divertir com a família. No entanto, o calor do Japão é realmente sufocante. Devemos tomar cuidados especiais, principalmente, com a Hipertermia e/ou Insolação, Intoxicação alimentar, entre outros. Para evitar alguns incidentes e estarem preparados, a seguir citaremos algumas medidas que deverão tomar nesta época do ano.

### HIPERTERMIA

A Hipertermia ocorre num ambiente de temperatura elevada e alta umidade, causando disfunção do sistema termorregulador, desregulando o nível de líquido e sais minerais do organismo, podendo ocorrer tanto dentro ou fora de casa. Neste verão, vamos tomar os devidos cuidados, pois tem aumentado muito os casos de Hipertermia. Somente em 2015, mais de 50 mil pessoas foram levadas pela ambulância em estado grave, alguns até perderam suas vidas.

#### Sintomas da HIPERTERMIA

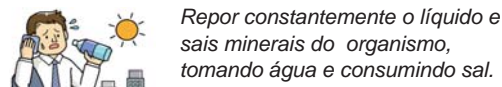
- LEVE**
  - Transpiração excessiva
  - Sente tontura ao levantar
  - Dor muscular
  - Cãimbra
- MÉDIA**
  - Dor de cabeça
  - Náuseas
  - Fraqueza
  - Fadiga
- PROFUNDA**
  - Inconsciente
  - Convulsão
  - Confusão Mental
  - Temperatura corporal alta
  - Não consegue andar direito, nem correr

#### O importante é prevenir a HIPERTERMIA

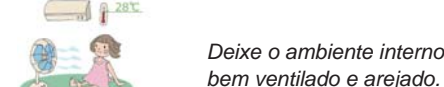
Pessoas idosas, crianças, doentes ou que não estão bem de saúde, pessoas obesas e pessoas que não estão acostumadas com o calor intenso, etc, requer cuidado redobrado. Para minimizar os problemas causados pela hipertermia, algumas medidas devem ser tomadas para prevenir a Hipertermia.



Ao sair de casa, use chapéu ou sobrinha. Vista roupas frescas e adequadas ao calor.



Não faça esforço físico excessivo, e que não está acostumado a fazer no dia-a-dia, principalmente em dias quentes evite ficar exposto ao sol.



**!** Quando estiver muito quente, principalmente se não estiver sentindo bem, procure descansar. Caso o suor tiver intenso, tomar líquido isotônico.

#### CUIDADOS ESPECIAIS

##### IDOSOS



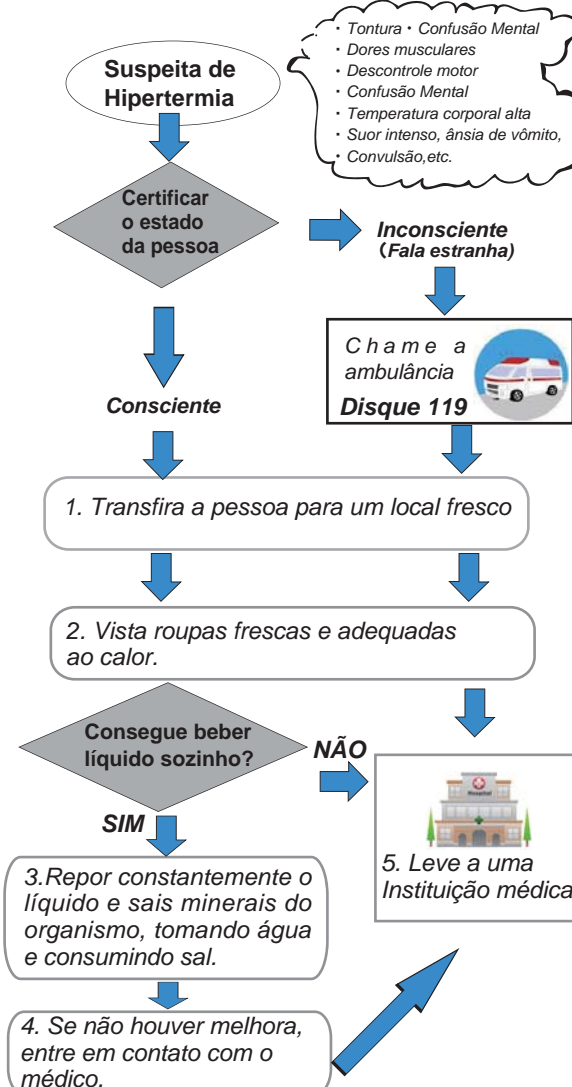
- Ingerir líquido, mesmo sem estar com muita sede
- Procure instalar um termômetro na sala, verificando de vez em quando, e beber líquido com frequência
- Medir a temperatura do ambiente com frequência
- O idoso tem facilidade de ficar com Hipertermia devido a incapacidade de sentir o calor e controlar a temperatura do corpo

##### CRIANÇAS, EM ESPECIAL



- As crianças menores tem mais dificuldade de controlar a temperatura corporal.
  - Nos dias quentes, quanto mais próximo do chão, maior será o calor. A criança comparado com o adulto está em um ambiente muito mais quente que do adulto.
- 32°C  
35°C  
36°C

#### Medidas a serem tomadas caso esteja com HIPERTERMIA



皆さんは日本の夏をどのように過ごしていますか？季節はよいよ夏本番となり、気温が30度を超える日が多くなっています。日本の夏は気温だけでなく、湿度が高く蒸し暑いので、自分が思っている以上に、体調の変化を引き起こすことが多くなります。特に熱中症は、2015年には5万人を超える人が救急搬送されており、注意が必要です。また、気をつけないといけないのは、熱中症だけではありません。今回の特集号では、日本の夏を乗り切るために注意しなければならない色々なことを紹介しますので、これを守って、元気に楽しく夏を過ごしましょう。

#### 熱中症とは...

高温の環境で、体内の水分や塩分バランスが崩れることにより、発症します。放っておくと、死に至る可能性もありますが、予防により熱中症を防ぐことができ、また応急処置を知っていれば救命につながります。

#### 〜ご存じですか？予防・対処法〜

##### こんな症状があつたら熱中症を疑いましょう

軽→めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない  
中→頭痛・吐き気・体がだるい・虚脱感  
重→意識がない・けいれん・高い体温である・呼びかけに対し返事がおかしい・まっすぐ歩けない、走れない

##### 熱中症は予防が大切です。

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなども影響しております。気温がそれほど高くはない日も、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意

気温が高い・風が弱い・湿度が高い・急に暑くなった

こんな人は特に注意

肥満の人・持病のある人・体調の悪い人・高齢者や幼児  
・暑さに慣れていない人

熱中症の予防法

日傘・帽子・水分をこまめにとる・涼しい格好・こまめに休憩・日陰を利用



急に暑くなった日や、活動の初日などは、特に注意  
人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3〜4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節がうまくいかず、熱中症で倒れる人が多くなります。また、汗をかいたときには、塩分の補給も忘れずに行いましょう。

##### 高齢者の注意点

- ・のどが渇かなくても水分補給
- ・部屋の温度をこまめに測る
- 高齢者は温度に対する感覚が弱くなる場合があります。室内に温度計を置き、こまめに水分を補給することを心がけましょう。

幼児は特に注意

幼児は体温調節機能が十分に発達していないため、特に注意が必要です。  
晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。

##### 熱中症になったら

熱中症を疑う症状とは  
・めまい・失神  
・筋肉痛・筋肉の硬直  
・大量の発汗  
・頭痛・気分が不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感  
・意識障害・痙攣・手足の運動障害  
・高体温

意識の確認をします

- ⇒ 意識がある場合
  - ① 涼しい場所への避難→②脱衣と冷却
  - ★水分を自力で摂取できる場合は→③水分・塩分の補給
  - ④症状が改善しない場合→⑤医療機関へ搬送
  - ★水分を自力で摂取できない場合は→⑤医療機関へ搬送
- ⇒ 意識がない場合
  - 呼びかけに対し返事がおかしい→救急隊を要請 (119 番)
  - ① 涼しい場所への避難 → ②脱衣と冷却
  - ⑤医療機関へ搬送

表面：熱中症とは  
裏面：食中毒予防・経口補水液の作り方・蚊の予防対策

# O que podemos fazer para evitar a contaminação dos alimentos?

A intoxicação alimentar está entre os problemas mais comuns no verão. Segue algumas medidas para se proteger contra a contaminação alimentar.



**POINT 1 NA COMPRA**

Procure ir direto para casa, sem fazer horas pelo caminho

Verifique a validade, e as especificações contidas na etiqueta do produto

Enquanto faz compras, separe a carne de peixe crus dos outros alimentos. Coloque bolsas de gelo ao transportar.

**POINT 2 NA ARMAZENAGEM**

Assim que chegar em casa, coloque rapidamente os alimentos na geladeira

Não entupir a geladeira. Deve deixar um espaço para ventilar.

Mantenha a geladeira numa temperatura abaixo de 10 °C

Mantenha o congelador numa temperatura abaixo de -15 °C

Procure manter a carne ou peixe em embalagem bem fechada, para evitar a contaminação cruzada, através do vazamento de líquido.

**POINT 3 NA PREPARAÇÃO**

Lave sempre as mãos antes de iniciar a preparação e, frequentemente, durante todo o processo

Lave bem as verduras e frutas, legumes, especialmente se forem consumidos crus

Procure descartar, constantemente, os lixos gerados dos alimentos.

Utilize diferentes equipamentos e utensílios esterilizados para cada tipo de alimento

Higienize todos os equipamentos e utensílios como faca, tábuas de corte, donde os microorganismos facilmente podem passar para o alimento e provocar doenças de origem alimentar

**POINT 4 NO COZIMENTO**

Mantenha a pia sempre limpa

Antes de começar a preparar os alimentos, lave bem as mãos

Se tiver que se afastar por alguns instantes, guarde os alimentos na geladeira

Se tiver que esquentar no microondas, coloque no prato de forma uniforme

O cozimento adequado consegue eliminar quase todos os microorganismos perigosos. Cozinhar os alimentos a uma temperatura acima de 75 °C garante um consumo seguro.

**POINT 5 NO CONSUMO**

Antes da refeição, lave bem as mãos

Antes de colocar os alimentos sobre o prato, confira se os pratos e as tigelas estão bem limpas

Consumir rapidamente os alimentos. Não deixe os alimentos preparados, mais que 2 horas à temperatura ambiente.

**POINT 6 NA SOBRA**

Procure jogar os restos de comidas

Antes de começar o processo, lave bem as mãos, e guarde os alimentos em potes ou embalagens limpas.

Para que possa gelar rapidamente, divida em pequenas porções.

Ao re-aquecer os alimentos, procure aquecer numa temperatura acima de 75 °C, por mais de 1 minuto

Não armazene alimentos durante muito tempo, mesmo que seja na geladeira. Os microorganismos podem multiplicar-se rapidamente se estiverem em temperatura ambiente. Portanto cuidado.

**家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント**

夏は食品が傷みやすくなり、雑菌も増えるため、食中毒になる危険性が高くなります。ポイントを守って、家庭でもしっかりと予防をするようにしましょう。

**ポイント 1 食品の購入**

- 消費期限などの表示をチェックしましょう
- 寄り道しないでまっすぐ帰りましょう
- ※ 肉・魚はそれぞれ分けて、保冷剤などと一緒に包みましょう

**ポイント 2 家庭での保存**

- 帰ってきたらすぐに冷蔵庫に入れましょう
- 冷蔵庫の中身は満杯にせず、7割程度に抑えましょう
- 冷蔵庫の温度は10°C以下にしておきましょう
- 冷凍庫は-15°C以下にしておきましょう
- ※ 肉・魚は汁が漏れないように包んで保存しましょう

**ポイント 3 下準備**

- こまめに手を洗いましょう
- 野菜もよく洗いましょう、特に生で食べるときは気をつけましょう。
- ゴミはこまめに捨てましょう
- 包丁やふきんなどは洗って消毒しておきましょう
- ※ 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておきましょう

**ポイント 4 調理**

- 台所は清潔にしましょう
- 作業前に手を洗いましょう
- 調理を途中で止めたら、食品は冷蔵庫に入れましょう
- 電子レンジを使うときは均一に加熱しましょう
- ※ 加熱は十分にしましょう（中心部分の温度が75°Cで1分以上）

**ポイント 5 食事**

- 食事の前に手を洗いましょう
- 盛りつけは清潔な器具、食器を使うようにしましょう
- ※ 長時間室温に放置しないようにしましょう

**ポイント 6 残った食品**

- 時間が経ちすぎたり、少しでも怪しいと思った物は思い切って捨てましょう
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存しましょう
- 早く冷えるように小分けにして、保存しましょう
- 温め直すときは十分に加熱しましょう（75°C以上）
- ※ 食べ残したものは、長時間放置しないで、冷蔵庫で保存しましょう。常温のまま置いておくと、雑菌が繁殖してしまいます。気をつけてください！

**É bom saber! Como fazer soro caseiro.**  
Ótimo para sintomas de desidratação como diarreia, vômito, febre repentina.

**SRO (Sais de Reidratação Oral)**

Açúcar 40g	=	4 1/2 colheres
Sal 3g	=	1/2 colher pequena
Água 1 L	=	5 copos de 200 cc

**Como combater os insetos**

Verão é a estação mais desejada do ano. Entretanto, nessa época, outro fator indesejável são os pernilongos. O pernilongo infectado pode ser transmissor de doenças, como ocorreu no exterior a Epidemia da Dengue, Zika, etc. Nesta província não houve casos, no entanto o importante é cada qual se proteger. Portanto para evitar a proliferação de pernilongos das águas parada e sujas, podemos tomar algumas medidas como: não deixar no quintal, latas vazias, pneus, balde, pratos de vasos de plantas, etc., ou qualquer recipiente que acumule a água da chuva.

**COMO EVITAR PICADA DE INSETOS**

- Use repelentes
- Use calça e camiseta de manga comprida
- Raquete elétrica mata insetos
- Incenso

**「経口補水液」の作り方**  
知っておくと、いつでも役に立ちます。  
下痢・おう吐・発熱による脱水症状を防ぐ「経口補水液」の作り方

- 砂糖40g=大さじ4 5杯
- 塩3g=小さじ1/2杯
- 水1L=カップ(200cc) 5杯

**防蚊対策**

夏には蚊が多く発生します。蚊は人を刺すだけでなく、ウイルスを媒介することもあります。県内では感染報告はありませんが、海外などで流行したジカ熱やデング熱などの感染症の原因になっています。一人ひとりが気をつけて、蚊への対策をすることが大切です。

- 蚊を増やさない  
蚊は小さな水たまりなどに卵を産みます。植木鉢の水や、野外に放置されたタイヤ、空き缶・ビン、プランターや植木鉢、パケツ、虫かご、側溝や排水溝などの小さな水たまりを無くしましょう。
- 蚊に刺されない  
長袖シャツ、長ズボン、蚊帳、虫よけ剤、蚊取り線香などで蚊に刺されない、寄せ付けな工夫をしましょう。