

Orientações e Precauções sobre insolação

# prevenir o "NECHUSHO" (hipertemia)



**Ingerir bastante líquido**

Mesmo que você não sinta sede, ingira bastante líquido e não deixe de fazer a reidratação oral.

**Evitar muito calor**

Prefira estar em lugares frescos onde haja sombras

Cuidado com os seguintes sintomas

**Sintomas de NECHUSHO** ◆ náuseas, tontura, dores musculares, transpiração excessiva, dor de cabeça, ansia de vômito, cansaço excessivo, etc...

< em casos graves > É possível perder a consciência, ter uma convulsão, e o corpo pode alcançar uma alta temperatura.

## Se você encontrar alguém com suspeita de NECHUSHO

**Lugar fresco**

Prefira estas em lugares frescos onde tenha sombra

**Esfriar o corpo**

Afrouxe as roupas e esfrie o corpo (ao redor do pescoço, axilas, pernas, etc)

**Ingerir líquido**

Beber água · reidratar com sódio, solução de reidratação, etc.

**Se a pessoa estiver incapaz de beber água por conta própria ou estiver inconsciente, chame a ambulância imediatamente!**

NECHUSHO acontece em temperaturas muito elevadas ocorre desnaturação proteica (desestruturação das proteínas), fazendo com que haja um desequilíbrio no seu corpo com perda de água e de sódio fazendo com que o mesmo falhe na termorregulação, ou seja, no autocontrole de sua temperatura a qual se elevará com excessivo calor no corpo. Pode ocorrer não apenas em lugares abertos, mas também quando você não está fazendo nada dentro de casa. Existem casos graves ao ponto da necessidade de primeiro socorro, e também há casos de morte.