

ようこそ暑い暑い日本へ!

～熱中症の予防・対策・処置について～

英語版・ポルトガル語版

Bem-vindo ao Japão quente quente!

Bem-vindo ao Japão! Como está o verão no Japão? Está muito quente né? Nos últimos anos, algumas áreas excedem 40 graus E acima de tudo a umidade é muito alta. Esta é uma característica muito diferente do verão de outros países. Mesmo que você viva no Japão por um tempo esses dois fatores podem deixá-lo doente, até os japoneses passa mal. Sim! Por causa da insolação. Então vou apresentar medidas contra a insolação e como lidar com isso.

Welcome to Melting Hot Japan!

Welcome to Japan! How do you like summer in Japan? It is very hot, isn't it? Some areas get temperatures well above 40 Celsius. And, above all, the humidity is extremely high here! It is one of the Japanese climatic characteristics which is very different from other countries. Even if you live in Japan for a while, these two factors can get you sick ... it's called "heatstroke"!!! So, here is how to prepare and how to deal with heatstroke when you get it.

熱中症の予防

Prevenções contra insolação:

- Evite o calor ajuste a temperatura com ventiladores e ar condicionado.
- Use um guarda-sol ou um chapéu.
- Descanse frequentemente em uma sombra.
- Esfriar o corpo com gelos ou produtos gelados
- Hidrate seu corpo frequentemente, beber água antes de dar sede independentemente que estejam dentro ou fora de casa.



Preventions

- Avoid the heat. • Regulate the temperature of the room with an air conditioner or a fan.
- Use a parasol. • Wear a cap. • Rest often. • Cool your body with an ice pack or a wet towel.
- Stay hydrated. • Drink some water as often as you need before you feel thirsty whether you are inside or outside.



熱中症の症状と対処

Sintomas de insolação e como lidar:

- Tonturas • Dormência nas mãos e nos pés • Se sentir desconfortável • Dor de cabeça • Náuseas
 - Embotamento Vá em algum quarto onde o ar condicionado esteja ligado, ou em uma sombra bem ventilada e descanse. • Esfrie seu corpo • Afrouxe a roupa, esfrie o corpo (principalmente em volta do pescoço e das axilas na localização das artérias. • Hidratação, beber muita água ou bebida esportiva. • Solução de reidratação oral
 - Sal e glicose dissolvidas em água
- Respostas estranhas, Não consegue beber água por si mesmo, Inconsciente, Colicas, Corpo quente...
Chame uma ambulancia imediatamente.

Symptoms and measures

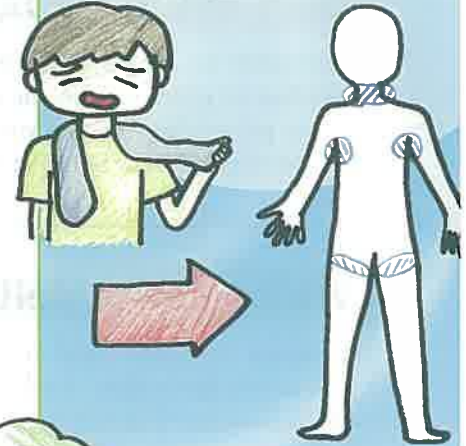
When you feel...

• Dizzy • Lightheaded • Numbness of finger tips and toes • Nausea • Headache
Go somewhere cool such as an air conditioned room, or shade with good ventilation to take a rest. Loosen the clothes and cool off the body by putting ice packs around arteries especially around the neck, under the armpits and the hip joints. Rehydrate. Drink some water, a hydration drink or an oral rehydration solution which salt and glucose are melted in.

If you cannot talk properly, cannot drink all by yourself, start convulsing, feeling foggy with a lot of heat stored in your body...call 119!

What's 119?

It's the phone number to call an ambulance in Japan. You can call 119 from your mobile phone. When you call 119, first tell the operator you are in a medical emergency, not a fire emergency. After receiving the 119 call, a dispatcher will ask you some questions needed for an ambulance dispatch. Please stay calm and answer slowly.



救急車の呼び方



Como chamar uma ambulância

No Japão, chame a Ambulância ligando para **119**. Em Fuji e Fujinomiya atendemos 24 horas por dia em inúmeras línguas como : Inglês, Chinês, Coreano, Espanhol e Português.

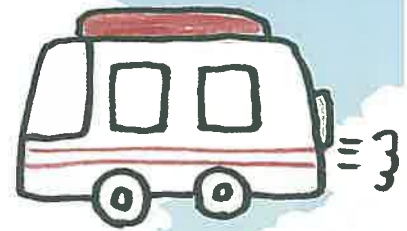
Nós fizemos um vídeo ensinando como ligar para a Ambulância e como se lidar com a Insolação no Japão.

Apenas leia esse código QR e você vai ter acesso ao vídeo na nossa HomePage.

How to call an ambulance

The numbers to call an ambulance in Japan is **119**. The call is 24-hour reception in the following language in Fuji and Fujinomiya : English, Chinese, Korea, Spanish and Portuguese. First of all, please tell the operator the language you use.

Yoshiwara high-school made a short video about preventions of heatstroke, symptoms of it and expression in Japanese when you call **119**. They are with captions in English and Portuguese. Please use them as a reference. You can access the web site of Yoshiwara high-school from this QR code.



Yoshiwara High School in Shizuoka Pref.

Produced by students of the International Course

静岡県立吉原高等学校 国際科

