

Sintomas da intermação

- Tontura
- Vertigem
- Excesso de suor
- Dor muscular
- Rigidez muscular (cãimbra)



Se os sintomas se agravam...



- Dor de cabeça
- Vômito
- Mal estar
- Perda de força muscular
- Náusea
- Corpo mole
- Diminuição da concentração e do julgamento

Se os sintomas se agravam...

- Perda da consciência
- Convulsão
- Não consegue caminhar
- Resposta estranha aos estímulos
- Hipertermia



Para prevenir a intermação

Ingere água e sal em curtos intervalos



Verifique as informações meteorológicas e o índice de calor (WBGT)



Use sombrinha e chapéu



Use roupas respiráveis



Resfrie o corpo com bloquinhos de gelo, gelo, toalhas frias, etc



Aproveite a sombra, faça intervalos frequentes





Se achar que é caso de intermação?

- Leve para um local fresco.
- Resfriar em volta do pescoço, axilas, região inguinal com bolsas de gelo, gelo, toalhas frias, etc.

Fluxo de cuidados para intermação



Sintomas da intermação

Está inconsciente, não responde às chamadas

Não consegue ingerir líquido

Não há melhora dos sintomas


Ligue para 119

Leve para o hospital



Deixe em repouso, em observação, em um local fresco



A ambulância partirá assim que o endereço for conhecido. **Mantenha a calma** e informe os sintomas, a idade e o sexo da pessoa que está necessitando de cuidados de emergência.



Transmita o idioma da pessoa que está ligando

O que é perguntado ao telefone

Q.1 É um incêndio? É uma emergência médica?

A.1 É uma emergência médica.

Q.2 Diga-nos sua localização atual?

A.2 Endereço:

Nome da escola:

Q.3 O que aconteceu?

A.3 Quem, como aconteceu, como está?

Q.4 Qual é a idade da pessoa que está passando mal?

A.4 _ anos.

Q.5 Informe o nome e o contato da pessoa que está ligando.

A.5 _ Escola (nome). (Número do telefone)

Observação

Poderá ser perguntado sobre as circunstâncias da emergência ou lesão, se a pessoa tem alguma doença crônica, se faz uso de algum medicamento regularmente e o nome do hospital onde costuma se tratar.