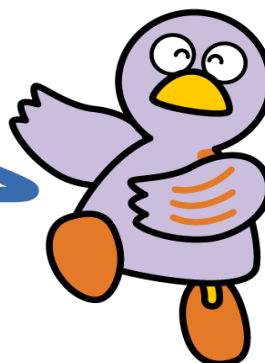


Capítulo 2
Emergências, Desastres,
Prevenção de Crimes e
Segurança no Trânsito



Mascote de Saitama KOBATON

- 1 Contatos em Caso de Emergência
- 2 Regras de Trânsito Japonês
- 3 Acidentes de Trânsito
- 4 Medidas de Segurança
- 5 Apoio às Vítimas de Crimes
- 6 Desastres Naturais

1 Contatos em Caso de Emergência

(1) Incêndios, doenças repentinas e acidentes com ferimentos - disque 119

Digite **119** para chamar o corpo de bombeiro (*shoubousha*) ou a ambulância (*kyukyusha*) por telefone. Ao completar a ligação, informe se o caso é um incêndio ou uma emergência médica. Informe também o conteúdo do acidente, endereço do lugar do fato, referências para chegar ao local, citando algo que possa servir de referência, o seu nome e telefone.

O serviço de ambulância é gratuito, mas os gastos com o tratamento são pagos. Prepare a carteira de saúde e dinheiro para poder pagar o tratamento recebido.

A ambulância tem como finalidade transportar feridos e doentes repentinos, que necessitam de cuidados médicos com urgência.

Em casos não emergentes, por favor, utilize um táxi ou outros meios de transporte.

Caso não saiba para qual hospital deve-se dirigir, o Centro de Informação de Atendimento Médico de Emergência da província de Saitama (#7119 ou 048-824-4199) fornece informações 24 horas (exceto dentistas, cirurgião da cavidade bucal e psiquiatria).

O Corpo de Bombeiro apresenta empresas privadas que fornecem transporte em caso de internação/ alta ou tratamento ambulatorial. (Atendimento em idioma japonês.)

Exemplos de como contatar em casos de emergência – 119

Em caso de incêndio: 「*Kaji desu.*」 「*OOO ga moeteimasu.*」

“É incêndio.” “OOO está queimando.”

Em caso de emergência médica: 「*Kyukyusha wo onegai shimasu.*」

“Uma ambulância, por favor.”

「*Kotsu jiko desu. (Hitoga hasamarete iru, etc. (explicar em detalhes))*」

“[É acidente de trânsito. A pessoa está ferida (há uma pessoa prensada, etc.) (explicar em detalhes)]”

「*Kyukyushawo onegaishimasu. Kyubyouningademashita.*」

“Uma ambulância, por favor. Uma pessoa começou a passar mal subitamente.”

(*Ishikiga nai, etc.*) (explicar em detalhes)

(Está inconsciente, etc.) (explicar em detalhes)

A seguir:

Local: 「*Basho wa, o machi o banchi desu. Denwa bangou wa ooo-oooo desu.*」

“O local é ○-machi número ○. O número de telefone é ○○○-○○○○.”

「*Chikakuni ○○ ga arimasu.*」

“Por perto há ○○.”

Identificação:

「*Watashi no namae wa ○○○ desu.*」 「*Denwa bango wa ○○○ desu.*」

“Meu nome é ○○○ .”

“Meu telefone é ○○○.”

(2) Polícia - disque 110

Quando for vítima de crime ou envolver-se em acidente de trânsito, disque **110** para informar o caso à polícia. Ao completar a ligação, primeiramente informe se é crime ou acidente de trânsito, caso haja feridos, informe o horário (quantos minutos atrás), o local (endereço ou um ponto de referência), o que o criminoso fez (ou a outra parte). Em seguida, o policial perguntará sucessivamente quando (há quantos minutos), onde (endereço ou ponto de referência), o nome e o número do telefone do informante. Procure responder às perguntas com calma.

Exemplo de como chamar a polícia – 110

Crime ou acidente:	「 <i>Dorobo (hittakuri) higai ni aimashita. Keganinwa imase</i> 」 "Fui vítima de ladrão (roubo). Não há feridos."
Horário do fato:	「 <i>Imakara sanpun kurai mae desu.</i> 」 "Há uns 3 minutos atrás."
Local:	「 <i>ocho obanchi desu. Chikakuni oyubinkyokuga arimasu.</i> 」 "Cidade número Por perto há a agência de correios."
Paradeiro do criminoso:	「 <i>oiro baiku ni notta futarigumide, eki houkoue nigeteikimashita.</i> 」 "Eram dois criminosos montados em uma motocicleta de cor, e fugiram na direção da estação."
Informações sobre o informante:	「 <i>Watashino namaewa desu. Denwabangouwa - desu.</i> 」 "Meu nome é. Meu número de telefone é -."

(3) Comunicação por telefone público (gratuito em caso de emergência)

① Telefone público de cor verde

Telefone público com o botão de emergência vermelho

- Retire o fone do gancho, aperte o botão vermelho de emergência e disque **110** ou **119**.

Telefone público sem o botão de emergência vermelho

- Retire o fone do gancho, disque **110** ou **119**.

② Telefone público de cor cinza: retire o fone do gancho e disque **110** ou **119**.

(4) E-mail / Fax 110

E-mail 110 <http://saitama110.jp/>

FAX 110 0120-264-110

2 Regras de Trânsito Japonês

(1) Regras básicas de trânsito

- Os pedestres devem andar do lado direito, os automóveis e as bicicletas devem circular do lado esquerdo da via.
- Entre pedestres e veículos, a prioridade é para os pedestres
- Obedeça os semáforos de trânsito, as placas de indicação e outros sinais nas ruas.
- Caso haja instruções por um policial, deve acatá-lo.

(2) Regras básicas dos pedestres

- Quando há calçada e pista na rua, caminhar na calçada.
- Quando não houver calçada ou acostamento amplo, deve-se andar na extremidade do lado direito da rua.
- Os pedestres devem seguir o sinal do semáforo no cruzamento.
- Em uma travessia de pedestres sem semáforos, levante a mão para indicar sua intenção de atravessar.
- Caso queira atravessar a rua, veja bem direita e esquerda, confirme bem a segurança.
- À noite, use material refletivo e roupas de cor clara.

(3) Regras básicas de trânsito para bicicletas

- De acordo com a lei, as bicicletas são veículos leves, portanto, como regra geral, deve trafegar no lado esquerdo da pista.
- Excepcionalmente, ao andar na calçada, dê prioridade aos pedestres e diminua a velocidade no acostamento.
- Caso tenha que caminhar na calçada, deve-se priorizar os pedestres, reduzindo a velocidade e trafegue lentamente no acostamento.
- Certifique-se de obedecer aos sinais de trânsito e parar nos cruzamentos. Verifique a segurança ao seu redor antes de atravessar.
- A noite acenda a lanterna.
- É proibido dirigir a bicicleta caso esteja alcoolizado.
- Crianças devem usar capacetes.
- Inscrever-se no Seguro de Acidentes de Bicicletas.

*É obrigatório inscrever-se no Seguro de Acidentes de Bicicletas (Jitensha Shogai Hoken) e similares pelo decreto da prefeitura de Saitama.

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0311/jitensya/jitensyajyourei.html>

(4) Regras básicas da habilitação de automóvel

- É proibido o motorista dirigir sem carteira de habilitação.
- A pessoa que ingerir bebida alcoólica jamais deve dirigir.
- Além do motorista, os passageiros ao lado do motorista e dos assentos traseiros também são obrigados a usarem o cinto de segurança.
- Caso transporte criança menor de 6 anos no carro, deve-se usar a cadeira infantil obrigatoriamente.
- Ao dirigir uma motocicleta deve-se usar capacete.
- Ao entardecer procure acender a lanterna antecipadamente.
- Não se pode dirigir usando o telefone celular e similares.
- Ao transitar perto de pedestres deve-se manter uma distância segura ou diminuir a velocidade.

3 Acidentes de Trânsito

(1) Em caso de acidente de trânsito

- ① Caso haja vítima, faça o atendimento de primeiros socorros, disque **119** e chame uma ambulância. Tente prestar os primeiros socorros, antes da chegada da ambulância.
- ② Vá para um local seguro e disque **110**, chame a polícia e siga as instruções do policial.
- ③ Anote o nome, endereço, telefone, número da carteira de habilitação, número do carro, nome da companhia seguradora e a categoria de seguro, etc. do carro da outra parte envolvida.
- ④ Caso tenha testemunhas, anote o telefone ou endereço para contactá-los posteriormente.
- ⑤ Entre em contato com a sua companhia seguradora do automóvel.
- ⑥ Consulte o médico o mais breve possível.

(2) Consultas sobre acidentes de trânsito

O Centro de Consultas sobre Acidentes de Trânsito da Província de Saitama atende a consultas em japonês sobre acidentes de trânsito, acordos extrajudiciais, procedimentos para receber o benefício do seguro, cálculo de indenizações, etc. O horário de atendimento é de segunda a sexta, das 9h00 às 12h00 e das 13h00 às 17h00 (A recepção é até às 16h30). Para mais informações, consulte o Centro de Consultas sobre Acidentes de Trânsito da Província de Saitama.



Balcões de consultas / Contatos

Nome	Telefone	Endereço	Horário
Centro de Consultas sobre Acidentes de Trânsito da Província de Saitama	048-830-2963	No 1.º piso em Kenmin Soudan Sougo Center no interior do Saitama Kencho Daini Chosha 3-15-1 Takasago, Urawa-ku, Saitama-shi	De segunda a sexta (exceto feriados, passagem de ano) Das 9h00 às 12h00 e das 13h00 às 17h00. (A recepção de consultas é até 16h30)

URL: <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0311/soudankyuhu/koutuujikosoudan.html>

4 Medidas de Segurança

(1) Pequeno assalto (Trombadinha)

- ① Coloque a capa de proteção anti roubo na cesta frontal da bicicleta.
- ② Quando está caminhando, ande com a bolsa no lado inverso da rua.
- ③ Não transporte ouvindo música com fones de ouvido, manejando o celular, ou smartphone, evitando diminuir a atenção ao redor.
- ④ Tome cuidado com motos, bicicletas e similares que se aproximam por trás

(2) Segurança das crianças

Os pais devem orientar várias vezes os seguintes itens:

- ① Não ficar sozinho.
- ② Não vá com pessoas desconhecidas sem avisar os pais.
- ③ Grite em voz alta pedindo socorro.
- ④ Avisar os pais com quem, onde e até que horas estará brincando.

(3) Segurança feminina

- ① À noite, caminhe pelas ruas claras e movimentadas, cuidando-se ao redor e ocasionalmente de olhando para trás
- ② Carregue o alarme de segurança no lado externo da bolsa para poder usá-lo imediatamente.
- ③ Tranque a porta de entrada, as janelas da casa de forma segura mesmo que esteja em casa.
- ④ Não caminhe ouvindo músicas com fone de ouvido, manuseando o telefone celular ou smarhphone, pois além do perigo, tardará na percepção de estranhos ou suspeitos.

(4) Gatuno

- ① Nas portas e janelas utilize as fechaduras auxiliares travando com mais de duas fechaduras.
- ② Mesmo que esteja na casa ou saia por curto tempo, tranque as portas e as janelas.

(5) Roubo de bicicletas

- ① Trave mesmo que seja no estacionamento da residência.
- ② Trave mesmo que seja por pouco tempo.
- ③ Use travas de correntes duplicando o travamento.
- ④ Caso adquira uma bicicleta, faça o registro contra roubo.

URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0311/bouhanjyohou/index.html>

5 Apoio às Vítimas de Crimes

(1) Danos causados por incidentes e acidentes

As vítimas de crimes e seus familiares afetado por crime sofrem danos diretos como a perda por morte de seus membros, ferimentos e a perda de pertences pessoais. Além disso, eles sofrem de vários problemas psicológicos e financeiros, como a degradação do estado de saúde mental, despesas médicas e dificuldades econômicas causadas pelo desemprego ou pela mudança de trabalho, atos de desrespeito às vítimas, a pesada carga mental associada com as investigações e os processos judiciais, outros danos causados pelo perpetrador, entre outros.

(2) Balcões de consultas gerais

O Centro de Assistência às Vítimas de Crime de Sainokuni é composto por três organizações: a Província de Saitama, a Polícia da Província de Saitama e o Centro de Assistência às Vítimas de Crimes de Saitama, localizados no Edifício do Governo de Musashi-urawa, no 3º andar da Torre Ramuza.

As consultas são realizadas com as vítimas de crimes e suas famílias. Também há várias categorias de apoio disponíveis em um único local. A consulta é gratuita, protegendo a sua privacidade.



Balcões de Consultas / Contatos

Nome da Instituição	Telefone	Endereço	Horário
Centro de Assistência One Stop para Vítimas de Crime Sainokuni	0120-735-001 e/ou 048-862-0001	1-10-1 Numakage, Ramuza Tower Piso 3 Minami-ku, Saitama-shi (Musashi-urawa Godo Chosha)	De segunda a sexta-feira 08h30 às 17h15 (Exceto feriados)
Divisão de Prevenção Contra Crimes e Segurança de Transportes da Província de Saitama	048-710-5036		De segunda a sexta-feira 08h30 às 17h15 (Exceto feriados)
Sala de Apoio às Vítimas de Crime da Polícia da Província de Saitama	0120-381-858		De segunda a sexta-feira 08h30 às 17h15 (Exceto feriados)
Centro de Assistência às Vítimas de Crimes da Associação Incorporada de Interesse Público de Saitama	048-865-7830		De segunda a sexta-feira 08h30 às 17h15 (Exceto feriados)

URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0311/hanzaihigaisya/soudanmadoguchigaishoni.html>

(3) Em caso de abuso sexual

- Consulta Telefônica Específica às Vítimas de Violência Sexual "Iris Hot Line"

A Iris Hot Line atende consultas às vítimas e seus familiares, independente da categoria sexual, que sofrem por crime sexual e violência sexual.

Pode-se consultar com especialistas com total confiança, pois sua confidencialidade será protegida por lei. A assistência pode ser feita por consultas telefônicas, entrevistas, consultas em instituições médicas, assistência com acompanhante, consultas sobre questões legais, etc.



Balcões de Consultas / Contatos

Nome da Instituição	Telefone	Endereço	Horário
Atendimento Telefônico para Vítimas de Violência Sexual "Iris Hot Line"	# 8891 0120-31-8341 e/ou 048-839-8341	1-10-1 Numakage, Ramuza Tower Piso 3 Minami-ku, Saitama-shi (Musashi-urawa Godo Chosha)	24 horas, 365 dias

URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0311/hanzaihigaisya/seibouryoku2.html>

6 Desastres Naturais

(1) Terremoto

O Japão é um país com frequentes terremotos. Um grande terremoto pode causar ferimentos devido à queda de móveis, pode provocar corte no fornecimento de água, gás, etc., impedir a compra de alimentos e outros produtos de uso diário, entre outras dificuldades. Portanto, é necessário tomar certas medidas antecipadas no âmbito familiar para a prevenção de desastres naturais.

10 mandamentos para prevenção de desastres no caso de grandes Terremotos

- 1 Provisão Fixação das mobílias para evitar tombo ou queda; deixar definido forma de comunicação entre familiares e pontos de encontro; forma e locais de refúgio a objetos a serem preparados* para o caso de emergência.
- 2 A princípio assegure a própria vida. (Deve-se proteger a cabeça cobrindo com almofada ou algo semelhante e entrar debaixo de uma mesa resistente.)
- 3 Desligar imediatamente o fogão e fechar o registro de gás (Quando o tremor de terra for intenso, deve-se afastar do fogo e apagar somente após acalmar o tremor.).
- 4 Abrir a porta para garantir uma rota de fuga.
- 5 Não se apavore e não fuja de imediato para fora.
- 6 No caso de indício de fogo, mantenha a calma e apague-o (No indício do fogo, é necessário avisar a vizinhança em voz alta e esforçar-se na extinção, colaborando entre todos.).
- 7 Não se aproxime e dos muros máquina de venda.
- 8 Tome cuidado com os estilhaços de vidros de ambientes internos.
- 9 Ajude e preste assistência e salvamento aos necessitados.
- 10 Adquira informações corretas.

***Objetos a serem preparados para emergência:** remédio de uso constante, kit de primeiros socorros, água potável, alimentos de provisão, carregador de smartphone, rádio portátil, pilha de reserva, faróis da frente do carro, lanterna, folha de alumínio contra o frio, capacete, facas polivalentes, toalhas, luvas, cordas, papel higiênico, toalete portátil, lenço de papel molhado, máscara, saco de polietileno, jornais, capa de chuva, tênis, meias. Outros, reservar conforme a necessidade para uso próprio e da família.

① “Confiar em si no caso de terremoto” (Site do Instituto de Segurança de Prevenção contra Incêndios e Desastres)

Publica panfletos resumindo o que deve ser preparado e como agir no caso de ocorrer terremotos (Idiomas: japonês, inglês, chinês, coreano, vietnamita e

português).

URL : <https://www.bousai-kensyu.com/knowhow/pamphlet01/>

② Preparativos para o caso de ocorrência de acidentes (Site da Delegacia de Polícia da Província de Saitama)

O site publica sugestões para minimizar prejuízos quando ocorrer terremoto e folha para revisar a segurança da casa (Idiomas: japonês, inglês, chinês, coreano, espanhol, português, tagalo, vietnamita, árabe, urdu, tailandês, turco, malaio).

URL: <http://www.police.pref.saitama.lg.jp/g0050/kurashi/earthquake-foreigner.html>

(2) Tufão

Os tufões surgem entre o verão e o inverno e vêm acompanhados de ventos e chuvas fortes, provocando danos. Guarde antecipadamente os objetos em torno de sua casa que possam ser levados pelo vento e faça os reforços necessários. Como preparativo para uma eventual falta de energia elétrica, providencie também lanterna, velas, rádio portátil, pilhas de reserva, carregador de smartphone, etc.

Por favor, deixe verificado antecipadamente os riscos de desastres e os locais de refúgios através do mapa de riscos de sua cidade.

Quando aumentar o risco de um desastre devido à aproximação do tufão, serão emitidas as informações de evacuação pela prefeitura de sua cidade pelo nível de alerta.

Aqueles com dificuldades, ou que necessitam de tempo, devem se evacuar quando der o alerta de nível 3, como idosos e outros, enquanto todos os outros devem se evacuar no nível de alerta 4.

(3) Lugares de refúgio, para casos de desastres naturais

Quando as pessoas devem refugiar-se, devido a desastres naturais, existem alguns grandes prédios, como escolas, que está indicada em cada município / cidade / vila, para serem lugares de refúgio. Para saber onde fica o lugar de refúgio mais próximo, é favor contatar a seção de prevenção contra calamidades, na prefeitura, ou no município. Alguns municípios, cidades e vilas, distribuem mapas geográficos com marcação dos lugares de refúgio.

(4) Transmissões em língua estrangeira durante desastres naturais

Em caso de desastre, informações sobre desastres e salvamento em inglês e outros idiomas estrangeiros são transmitidas por:

Rádio: INTER FM897 89.7MHz e NHK-2 693 KHz

TV: Segundo canal de áudio da NHK Canal 1

Segundo canal de áudio dos canais BS 1e 2

(5) Serviço de mensagens de emergência 「171」 da NTT

Durante desastres, torna-se difícil telefonar para o local atingido devido à sobrecarga no sistema de comunicações. Para estes casos, a NTT disponibiliza o sistema de mensagens de emergência, que pode ser utilizado para a constatação da segurança e a comunicação entre familiares. Discando-se o número 171 (sem prefixo), pode-se gravar e ouvir recados de forma simples.

URL: <http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html> (japonês)

<https://www.ntt-east.co.jp/en/saigai/voice171/> (inglês)

Além disso, existem também serviços de mensagens oferecidos por operadoras de telefones celulares, assim como sites em inglês.

[docomo]

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi> (japonês)

<http://dengon.docomo.ne.jp/Etop.cgi> (inglês)

[au]

<http://dengon.ezweb.ne.jp/> (japonês)

<http://dengon.ezweb.ne.jp/E/service.do> (inglês)

[SoftBank / YMOBILE]

<http://dengon.softbank.ne.jp/pc-1> (japonês)

<http://dengon.softbank.ne.jp/pc-e1.jsp> (inglês)

(6) Coleta de informações

- ① Site do Portal de Prevenção de Desastres de Saitama (HP da Província)
(Saitama-ken Bosai Portal Site)

Em caso de ocorrer uma calamidade dentro da Província, as informações sobre evacuação, situação dos danos, e as medidas tomadas pela província serão postadas no "Portal de Prevenção de Desastres de Saitama".

Pode-se acessar pelo telefone celular, sem se limitar ao uso do computador pessoal.

Não deixe de utilizar como medidas para obter as informações sobre a prevenção contra calamidades.

URL: <http://www.pref.saitama.lg.jp/theme/anzen/index.html>

- ② Informações de apoio nos desastres sofridos pelos residentes estrangeiros
(Site da CLAIR: Conselho da Autonomia Local para Relacionamento Internacional)

Guia do Cotidiano para Estrangeiros da Província de Saitama

Publica as informações de apoio nos desastres sofridos pelos residentes estrangeiros, coleta de informações sobre o apoio nos desastres e emissão de sugestões. Por outro lado, publica as atividades de apoio nos desastres, destinadas aos residentes estrangeiros de diversas regiões, os exemplos de proteção contra acidentes e a vinculação das atividades de apoio aos residentes estrangeiros.

URL: <http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tagengo/saigai.html>

③ Atendimento referente a material radioativo

(No Website de Saitama-ken Kan-kyo Seisaku-ka (Divisão de projetos ambientais))

A província realiza, periodicamente, medição e investigação sobre poluição por material radioativo do ar, água encanada, produtos alimentícios. Os dados coletados são divulgados no Website da província (com link também no Balcão de Consultas sobre Saúde).

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0501/housyasen-sokuteikekka.html>

(7) Prevenção contra calamidade

① Cada cidade o Atendimento referente a material radioativo

(No Website de Saitama-ken Kan-kyo Seisaku-ka (Divisão de projetos ambientais))

A província realiza, periodicamente, medição e investigação sobre poluição por material radioativo do ar, água encanada, produtos alimentícios. Os dados coletados são divulgados na home page da província (com link também no Balcão de Consultas sobre Saúde).

Os distritos da província realiza diversos treinamentos contra calamidade, prevenindo-se contra desastres naturais como terremoto e outros. As informações relativas aos treinamentos, com a participação dos estrangeiros, estão publicadas na HP da Província.

URL

[Japonês] <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/documents/202008bosaijapa.pdf>

[Japonês fácil] <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/documents/202008bosaiyasasii.pdf>

[Inglês] <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/documents/202008bosaienglish.pdf>

[Chinês] <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/documents/202008bosaichina.pdf>

[Coreano]

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/documents/202008bosaikankokuchosen.pdf>

② Para auxiliar a comunicação simples entre funcionários e vítimas estrangeiras nos centros de evacuação há o “Cartão de Comunicação nos Centros de Evacuação” postados no Website da Província.

○“Folha de conversação por apontamento em local de refúgio no centro de evacuação”.
(Japonês simples, inglês, chinês, coreano-sul/norte, espanhol, português, tagalo, tailandês e vietnamita)

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/tabunkakyousei/documents/378845.pdf>

○Cartão de perguntas para vítimas estrangeiros

[inglês] <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/tabunkakyousei/documents/378846.pdf>

[chinês] <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/tabunkakyousei/documents/378848.pdf>

[Coreano(sul/norte)] <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/tabunkakyousei/documents/378848.pdf>

[espanhol] <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/tabunkakyousei/documents/378847.pdf>

[português] <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/tabunkakyousei/documents/378851.pdf>

[tagalo] <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/tabunkakyousei/documents/378855.pdf>

[tailandês] <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/tabunkakyousei/documents/378856.pdf>

[vietnamita] <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0306/tabunkakyousei/documents/378857.pdf>

(8) Medidas contra a hipertermia (ou insolação)

A hipertermia (nettyusho) ocorre quando é exposto por muito tempo em um ambiente quente. Caso haja sintomas como tontura, dor de cabeça, náusea, espasmos ou convulsões, há a possibilidade de estar com insolação. Nesse caso, evacue-se para um lugar fresco e consulte-se em uma instituição médica.

Evite a insolação em ambiente interno usando o ar condicionado e ingerindo líquidos frequentemente.

5 pontos para evitar insolação:

URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/5point-e.html>

(Japonês simples, inglês, chinês, português, espanhol, coreano-sul/norte)