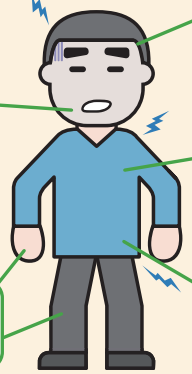


Não hesite em chamar uma ambulância se tiver qualquer uma das seguintes condições.
重大な病気やけがの可能性あります!

Rosto 顔

- Tem dificuldades para mover ou uma sensação de dormência em metade do rosto 顔半分が動きにくい、または、しびれる
- Assimetria do rosto ao sorrir ニコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- Discurso arrastado ou impróprio れつづまわりにくく、うまく話せない
- Tem dificuldades na visão 見える範囲が狭くなる
- Visão dupla 突然、周りが二重に見える
- Tem um aspeto obviamente doente 顔色が明らかに悪い

Adulto 大人



Cabeça 頭

- Dor de cabeça forte súbita 突然の激しい頭痛
- Febre alta súbita 突然の高熱
- Tonturas fortes, que fazem com que precise de ajuda para ficar de pé 足元がふらふらする、または、めまい

Peito e costas 胸や背中

- Dor forte súbita 突然の激痛
- Falta de ar súbita ou dificuldade em respirar 息が詰り、呼吸困難
- Sentir compressão no peito durante alguns minutos 胸の中央が締め付けられるような、またはは迫られるような痛みが2〜3分続く
- Dor migratória 痛み場所が移動する

Estômago おなか

- Dor abdominal forte súbita 突然の激しい腹痛
- Dor abdominal forte contínua 激しい腹痛が持続する
- Vomitar sangue 血を吐く
- Sangue nas fezes 便に血が混ざるまたは、真っ黒い便が出る

Braços e pernas 手・足

- Dormência súbita 突然のしびれ
- Fraqueza súbita da perna e/ou do braço de um dos lados 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

Estado mental anormal 意識の障害

- Inconsciente (sem resposta) ou estupor 意識がない(返事がない)またはおかし(もうろうとしている)
- Exaustão ぐったりしている

Náusea 吐き気

- Náusea grave com suores frios 冷や汗を伴うような強い吐き気

Convulsão けいれん

- Convulsão contínua けいれんが止まらない
- Inconsciente mesmo depois de terminarem as convulsões けいれんが止まっても、意識がもどらない

Deglutição 飲み込み

- Dispnéia com alimentos a ficarem bloqueados na garganta 食べ物をのどにつまらせて苦しむ
- Inconsciência após engolir algo 変なものを飲み込んで意識がない

Trauma/Queimadura けが やけど

- Trauma com entorpecimento 大量の出血を伴うけが
- Queimadura extensa 広範囲のやけど

Acidente 事故

- Acidente de trânsito com alto impacto de energia 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- Quase afogamento 水におぼれている
- Queda de um local alto 高いところから落ちた

● Qualquer outra situação na qual a condição do doente seja anormal ou fora do habitual. その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

Não hesite em chamar uma ambulância se tiver qualquer uma das seguintes condições.
こんなときには必ず119番

Rosto 顔

- Lábios azuis くちびるの色が紫色
- Tem um aspeto obviamente doente 顔色が明らかに悪い

Criança (menos de 15 anos) とも (15歳以下)

Cabeça 頭

- Queixa-se de dor de cabeça durante a convulsão 頭を痛がって、けいれんがある
- Sangramento contínuo, perda ou anormalidade de consciência e estado mental anormal devido a bater com a cabeça com força em algo 頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、けいれんがある

Peito 胸

- Tosse violenta e/ou pleira 激しい咳やせーせーして呼吸が苦しそう
- Respiração fraca 呼吸が弱い

Estômago おなか

- Diarreia ou vômitos graves, não comer nem beber, estado mental anormal 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲がなく意識がはっきりしない
- Ter uma dor de estômago forte 激しいおなかの痛みで苦しがる
- Vomitar continuamente 嘔吐が止まらない
- Sangue nas fezes 便に血が混じった

Braços e pernas 手・足

- Rigidez de braços e pernas 手足が硬直している

Estado mental anormal 意識の障害

- Inconsciente (sem resposta) ou estupor 意識がない(返事がない)またはおかしい(もうろうとしている)

Convulsão けいれん

- Convulsão contínua けいれんが止まらない
- Inconsciência após a convulsão けいれんが止まっても、意識がもどらない

Deglutição 飲み込み

- Inconsciência após engolir algo 物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない

Urticária じんましん

- Urticária em todo o corpo e palidez do rosto após uma picada de inseto 虫に刺されて全身にじんましんが出て、顔色が悪くなった

Queimadura やけど

- Queimadura muito dolorosa 痛みのひどいやけど
- Queimadura extensa 広範囲のやけど

Acidente 事故

- Acidente de trânsito com alto impacto 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- Quase afogamento 水におぼれている
- Queda de um local alto 高いところから落ちた

Bebé com menos de 3 meses 生まれて3カ月未満の乳児

- Algo errado com um bebé 乳児の様子がおかしい

● No caso de os pais considerarem a condição da criança anormal ou fora do habitual. その他お母さんやお父さんから見て、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

<Para sua informação> Como prevenir a intermação 熱中症を防ぐ方法

No verão, o tempo é muito quente e húmido no Japão, e a temperatura por vezes ultrapassa os 35°C(95°F). Por isso, mais de 40 000 pessoas são transportadas de urgência para os hospitais devido a "intermação" todos os anos. Deve ter cuidado para não ficar com intermação.

日本の夏は湿度が高く非常に暑いです。時には35℃(95F)を超える場合もあり、その結果、毎年4万人以上の方が熱中症のため病院に救急搬送されています。熱中症にならないよう注意が必要です。

O que é a intermação? 熱中症とは?

Os sintomas da intermação são temperatura corporal elevada, tonturas, mal-estar, convulsões e estado mental anormal. Uma vez que a temperatura elevada quebra o equilíbrio entre água e sal (sódio) no seu corpo, não consegue controlar a sua temperatura corporal e fica com intermação.

A temperatura e a humidade elevadas também podem ocorrer em espaços interiores, o que torna difícil libertar o calor do corpo. Portanto, precisa de ter cuidado para não ficar com intermação também quando ficar em casa.

湿度や温度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の障害など、様々な障害をおこします。屋内でも室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

Os pontos da prevenção da intermação 熱中症予防のポイント

- ① **Verifique a temperatura da divisão frequentemente! Recomendamos que instale um termómetro na divisão.** 部屋の温度をごまめにチェックしてください! 部屋に温度計を置くことをおすすめします。
- ② **Utilize um ar condicionado ou uma ventoinha para manter a temperatura da divisão abaixo dos 28°C! (82°F)** 室温が28℃(82F)を超えないように、エアコンや扇風機を使用してください!
- ③ **Beba água mesmo quando não tiver sede!** のどが潤いていなくても水分補給をしてください!
- ④ **Vista roupas frescas e largas e proteja-se do sol quando for sair!** 外出の際は体を締めつけない涼しい服装で、日よけ対策もしてください!
- ⑤ **Descanse o suficiente e não trabalhe demasiado!** 無理をせず、適度に休憩をとってください!
- ⑥ **Faça refeições equilibradas e mantenha-se numa condição saudável!** 日頃から栄養バランスの良い食事を取り、健康的な生活をしてください!



Primeiros socorros para intermação 熱中症の応急手当

- **Deslocar os doentes para um espaço mais fresco, soltar as suas roupas e deitá-los.** 患者を涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- **Ligar o ar condicionado e ativar a ventoinha para arrefecer o corpo do doente.** エアコン、扇風機をつけて体を冷やす



※ No caso de ter uma doença crónica ou de ser uma criança, consulte um médico ao domicílio, para obter aconselhamento sobre prevenção da intermação. 持病を持っている方や子どもの場合は、医師に相談し、熱中症予防のアドバイスももらっておきましょう。

Por favor, chame uma ambulância sem hesitar se ocorrerem estas condições.

このような時は、迷わずに救急車を呼びましょう

※ Se houver à sua volta pessoas que falem japonês, peça-lhes para ajudarem a fazer a chamada. ※あなたの周囲に日本語を話せる人がいる場合は、お手伝いをお願いしてください。

- Se não conseguir beber água ou mover-se por sentir uma enorme fraqueza ou languidez. 自分で水が飲めない場合、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合。
- Se encontrar pessoas que tenham sintomas como inconsciência (ou consciência instável) ou convulsões por todo o corpo. 意識がない(おかしい)全身にけいれんがある場合

Guia para Serviços de Ambulância

救急車利用ガイド ポルトガル語版

Ligue para o "119" quando precisar de um serviço de ambulância

救急車が必要なときは「119」に電話をしてください。

Este guia explica como utilizar os serviços de ambulância no Japão e o que deve ter em consideração quando o fizer. このガイドでは、日本での救急車を呼ぶ際の方法と、注意すべき点を説明しています。

- Algumas dicas para chamar uma ambulância 救急車を呼ぶときのポイント…………… 1
- Como chamar uma ambulância 救急車の呼び方…………… 2, 3
- Exemplos de sinais e sintomas que precisam de serviços de ambulância (adultos e crianças) 救急車が必要な症状(大人と子ども)…………… 4
- O que é a intermação? 熱中症とは…………… 5

※ O serviço de ambulância está disponível para qualquer pessoa no Japão. 緊急の病気やケガの際は誰もが救急車を利用することができます

Marcar 119 para chamar uma ambulância 救急車を呼ぶときの番号は「119」です

Sistema de transporte de emergência por ambulância (da chamada para o 119 a uma instituição médica)
救急車による救急搬送 (119通報から医療機関まで)



Se puder, peça a pessoas no local que **vão para o lugar onde a ambulância vai chegar**. Isto ajudará a que a tripulação da ambulância chegue a si mais rapidamente.

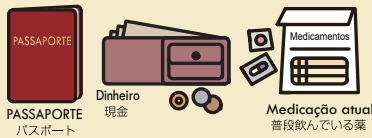
人手がある場合は、**救急車の来そうなところまで案内に出ると到着が早くなります。**



É conveniente que prepare as seguintes coisas quando chamar uma ambulância.

救急車を呼んだら、**このような物を用意しておく**と便利です。

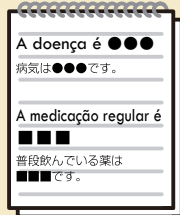
- Passaporte バスポート
- Dinheiro / Cartão de crédito (para pagar no hospital)
現金 / クレジットカード (病院での支払い)
- Medicação atual
普段飲んでいる薬



Quando a ambulância chegar, dê à equipa da ambulância as seguintes informações.

救急車が来たら、**このようなことを伝えてください。**

- As condições nas quais o acidente ou a doença ocorreu.
事故や具合が悪くなった状況
- Quaisquer alterações antes de a ambulância chegar
救急隊が到着するまでの変化
- Os sintomas mais dolorosos 最もつらい症状
- Histórico anterior de doença 持病
- Medicação atual 普段飲んでいる薬



※ É útil ter disponível uma nota do seu estado médico atual.
※ あなたの健康状態をメモにまとめておくとう便利です。

Depois de receber a chamada no 119, o despachante irá fazer-lhe algumas perguntas necessárias para o envio de uma ambulância. Se a situação for grave, a ambulância será enviada antes de serem feitas todas estas perguntas.

119に電話をすると、指令員(消防のオペレーター)が救急車の出動に必要なことを、順番にお聞きします。
緊急性が高い場合は、すべてを聞く前に救急車が出動します。

※ Se houver à sua volta pessoas que falem japonês, peça-lhes para ajudarem a fazer a chamada.

※ あなたの周囲に日本語を話せる人がいる場合は、お手伝いをお願いしてください。

Por favor, mantenha-se calmo(a) e responda devagar. あわてず、ゆつくりと答えてください

1 Diga ao despachante que você está numa emergência médica.

救急であることを伝える

Quando ligar para o 119, diga primeiro ao operador que você está numa emergência médica. Pode ligar para o 119 através do telemóvel, do PHS, do telefone fixo ou de um telefone público.

電話に出た指令員(消防のオペレーター)に救急であることを伝えてください



2 Diga ao operador a localização da emergência.

救急車に来てほしい住所を伝える

Diga o local onde está. Se não souber a morada, descreva um edifício próximo ou um cruzamento como ponto de referência.

あなたがいる場所を教えてください。住所がわからない場合は、近くの建物や交差点などの目印を教えてください。



Diga quais são os seus sintomas e quando começaram.

誰が、いつから具合が悪くなったかを伝えてください



4 Diga a sua idade. 年齢を教える

Se não for o doente, mas estiver a telefonar por outra pessoa, diga ao operador que idade ele/ela tem ou aparenta ter.

具合の悪い方の年齢を伝えてください。

年齢がわからない場合は、おおよその年齢を伝えてください。



5 Diga o seu nome e os seus dados de contacto. あなたの名前と連絡先を伝える

Diga o seu nome e o seu número de telefone, para poder ser contactado mesmo quando a chamada para o 119 terminar.

A equipa pode contactá-lo(a) se não conseguir encontrar a sua localização.

あなたのお名前と119通報後も連絡が取れる電話番号を伝えてください。場所が不明なときなど、問い合わせることがあります。



※ Além disso, o despachante pode pedir-lhe mais dados e informações sobre si ou sobre a condição médica do doente. Dê-lhe o máximo de informações possível.

※ O fluxo ilustrado acima é um dos casos mais comuns de comunicação com operadores do "119".

※ その他、消防の指令員(オペレーター)から詳しい症状などについて尋ねられることがあります。答えられる範囲で伝えてください。

※ 上記に示したものは、一般的な聞き取り内容です。