

「^{とうかいじしん}東海地震にそなえて ^{こんしゅう}今週のワンポイント・アドバイス」

Quando pode ocorrer um grande terremoto? Ninguém sabe! Esta parte do programa tem como objetivo informar sobre prevenção contra terremoto para os estrangeiros, e de como reduzir os riscos, como se proteger, como estar preparado e ainda de como agir depois que acontecer um grande terremoto.

10. エコノミークラス症候群にご注意!

Tome cuidado com a síndrome da classe econômica “Economy Class Shokougun”.

A síndrome da classe econômica ocorre quando ficamos sentados em locais estreitos ou apertados por longo tempo. Sintomas que podem ser percebidas como a trombose (embolia) nas veias, distúrbios nas artérias do pulmão, coração. O nome “classe econômica” surgiu devido ao sintoma que ocorre com frequência pelos passageiros da classe econômica de vôos aéreos. Também pode ocorrer com quem viaja de carro ou shinkansen. No grande terremoto de Niigata, muitas pessoas que dormiam dentro do carro chegaram a ter a síndrome de classe econômica. Segundo uma estatística, mais de 5.000 pessoas dormiam dentro dos carros, e dessas 3000 pessoas tiveram o sintoma da síndrome de classe econômica. E três pessoas chegaram a falecer.

As pessoas com a síndrome de classe econômica, sentem dores no peito ao caminhar, falta de ar freqüente e inchaços nos pés. E pode ocorrer casos que levam a pessoa até a morte.

Na síndrome de classe econômica é possível observar :

※Acidente vascular cerebral(Nōsochū) : ocorre um entupimento das veias do cérebro devido a trombose, rompendo as veias, causando repentinamente a paralisia ou dormência dos pés e mãos.

※Ataque cardíaco(ShinzōHossa): ocorre o entupimento das veias do coração devido a trombose, sentirá muita dor no peito e também pulsação irregular.

※Embolia pulmonar(Haisokusen): ocorre o entupimento da artéria pulmonar devido aos caroços de sangue que impedem a passagem até o pulmão, causando uma leve dificuldade respiratória ou dores no peito, podendo levar até a uma parada respiratória ou cardíaca.

Após um grande terremoto recomenda-se para as pessoas permanecer nos locais de refúgios ou nas tendas. Mas por vários motivos se tiver que passar os dias dentro de um carro, aqui vai algumas dicas:

- 1) Vestir uma roupa confortável.
- 2) Não cruzar as pernas, procurar manter retas.
- 3) Procurar não tomar remédios para dormir e bebidas alcoólicas.
- 4) Não fumar.
- 5) Antes de dormir fazer alguns exercícios. Como abrir e fechar os dedos das mãos e pés, massagear as pernas.

Pessoa que já possui alguma doença tomar cuidado redobrado e caso dependa de algum medicamento, deixe reservado na mochila de emergência para uma semana.