

1. **Notificar o supervisor.** Ela precisa de ajuda médica.
2. Leve a pessoa para um lugar mais arejado para descansar à sombra. **NÃO a deixe sozinha.**
3. Pouco a pouco, lhe dê água.
4. Afrouxar sua roupa.
5. Ajudar a refrescar a pessoa. Abana-la, colocar compressas de gelo na virilha e nas axilas, ou molhar a roupa com água fria.