

熱中症は予防が大事！

気温や湿度の高い日が続くこれからの時季は、熱中症のリスクが高まります。次の3つの備えで熱中症を予防しましょう。

なお、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。

熱中症を防ぐ3つの備え

1

屋内で

- ①食事・睡眠をしっかり取り、生活リズムを整える
- ②上手にエアコンを使い、こまめな換気を行う
- ③喉が渇く前から小まめに水分補給をする



2

屋外で

- ①天気予報を参考に、外出は暑い日・時間を避ける
- ②早めの水分補給を行う
- ③日傘や帽子を使い、涼しい服装をする



3

体調不良と感じた時

- ①めまい、立ちくらみ、手足のしびれは熱中症の危険サインだと気付く
- ②涼しい場所に避難して、服を緩めて体を冷やす
- ③我慢せず周りの人に助けを求め、埼玉県救急電話相談#7119*へ相談する

こんな症状があったら熱中症かも…?

軽度

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 手足のしびれ
- 汗が止まらない
- 気分が悪い
- ボーっとする

中度

- 頭痛
 - 吐き気
 - 倦怠感けんたい
 - 虚脱感
 - 意識が何となくおかしい
- ⇒軽度・中度の場合は
#7119へ電話で相談する

重度

- 意識がない
 - けいれん
 - 体が熱い
 - 呼び掛けに対する返事がおかしい
 - まっすぐに歩けない⇒**救急車を呼ぶ**
- ※救急車を呼ぶ際には、「暑い環境で長時間過ごした」など、できる限り詳細に状況を伝えてください

* 埼玉県救急電話相談 24時間365日相談可能
#7119(ダイヤル回線、IP電話、PHS、県境の地域でご利用の場合は☎048-824-4199)



問合せ 健康づくり支援課へ内線6691