

熱中症は予防が大事!

もうすぐ暑い夏がやってきます。気温や湿度の高い日が続く夏本番を迎える前に、熱中症について正しく理解し、予防しましょう。

熱中症を防ぐ3つの備え

1 屋内で

- 食事・睡眠をしっかり取り、生活リズムを整える
- 上手にエアコンを使い、小まめに換気を行う
- 喉が渇く前から小まめに水分を補給する



2 屋外で

- 天気予報を参考に、外出は暑い日・時間帯を避ける
- 早めに水分補給を行う
- 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

- 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認識する
- 涼しい場所に避難して、服を緩めて体を冷やす
- 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

*埼玉県救急電話相談 **#7119** 24時間365日相談可能

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

