

事前に防ごう！熱中症

今年も暑い日が続くことが予想されます。熱中症は自覚症状が出る前に、対策することが大切です。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

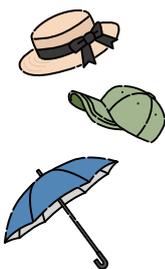
1 屋内で

- 食事や睡眠をしっかり取り、生活リズムを整える
- エアコンや扇風機で室温を適度に調節する
- 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、暑い日や時間帯の外出は避ける
- 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

- めまいや立ちくらみ、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
- 何となく意識がおかしい
- ⇒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
- 真っすぐに歩けない
- ⇒救急車を呼ぶ！



※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、県境の地域でご利用の場合は ☎048-824-4199



熱中症特別警戒アラートに注意！

暑さ指数が特に高くなることが見込まれると発表されます



近年、国内の平均気温が上昇し、熱中症による救急搬送者数や死亡者数が増加していることから「熱中症警戒アラート」よりさらに危機度が高い「熱中症特別警戒アラート」が、今年から創設されました。

熱中症特別警戒アラートが発表されると…

- 市公式SNSやメール配信サービスなどで情報発信がされます
- 指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)が開設されます

※詳細は広報さやま7月号でお知らせします