

熱中症 ～ 予防と対処法

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

めまい・立ちくらみ・汗が止まらない・・・**軽度の熱中症**になっています

頭痛・吐きけ・体がだるい・・・**中度の熱中症**の症状です

意識がない・痙攣・まっすぐに歩けない・・・**重度の熱中症**です

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら

落ち着いて、状況を確認して対処しましょう

チェックポイント

- ① 呼びかけて返事がありますか → はい → 涼しい場所に移動して体を冷やします → 水分、塩分を補給します → 状態を観察
- ② 呼びかけて返事がありますか → いいえ → 救急車を呼びます → 救急車が到着するまで水分、塩分を補給します → 涼しい場所に移動して体を冷やします → 救急隊員の指示により病院に搬送

熱中症は予防が大切です・・・こんな人は特に注意

- ・睡眠不足の人（夜更しをした人）
- ・二日酔いの人（前夜お酒をたくさん飲んだ人）
- ・朝ご飯を欠食している人（朝何も食べていなくて仕事をする人）

熱中症にならないための心がけ

- ・十分な睡眠と飲酒などの節制と体調管理
- ・こまめな水分補給
- ・適度な休憩