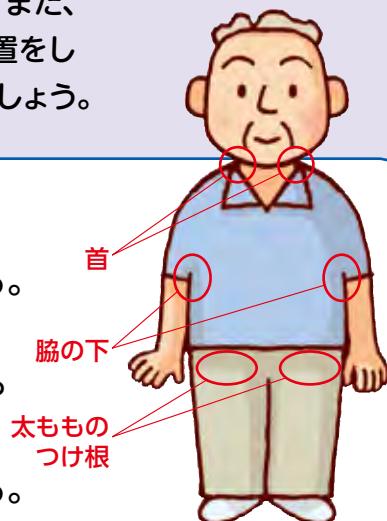


熱中症にかかったときは、すぐに応急処置を

熱中症は早い段階での対処が大切です。熱中症かなと思ったら、また、熱中症と思われる症状の人がいたら、ただちに次のような応急処置をしましょう。また、熱中症は急に悪化することがありますので注意しましょう。

冷やすポイント



熱中症の基本的な応急処置

- 風通しのよい日陰や冷房の効いている場所に移動する。
- 衣服をゆるめて、体を楽にする。
- 体に水をかける、冷やしたタオルや氷で首、脇の下や太もものつけ根を冷やす。
- 食塩水(0.1～0.2%)やスポーツドリンクを飲ませる。

軽い症状

注意してください！

- ・めまいや立ちくらみがある
- ・ふくらはぎやおなかの筋肉がけいれんする
- ・いつもより元気がない
- ・食欲がない
- ・うとうと居眠りをする
- ・汗がふいてもふいてもでてくる



水分や塩分をとってください。自力で飲むことができない場合は医療機関に行きましょう。

やや重い症状

危険な状態です！

- ・だるい
- ・頭痛がある
- ・吐き気がする
- ・おう吐する



水分や塩分をとってください。自力で飲むことができない場合は急いで医療機関に行きましょう。

重い症状

緊急事態です！

- ・意識がない
- ・言動がおかしい
- ・呼吸が速い
- ・手足が動かない
- ・体温が高い
- ・体がひきつけを起こす



すぐに救急車を呼び、担当者の応急処置の指示に従ってください。救急車が到着するまでの間、体を冷やしましょう。

救急車を呼ぶときの電話番号は**119**番です

お住まいの地域の救急相談窓口の電話番号		
助けになってくれる人の名前(電話番号)	()	
家の住所	家の電話番号	