

### 3 体調不良時の備え

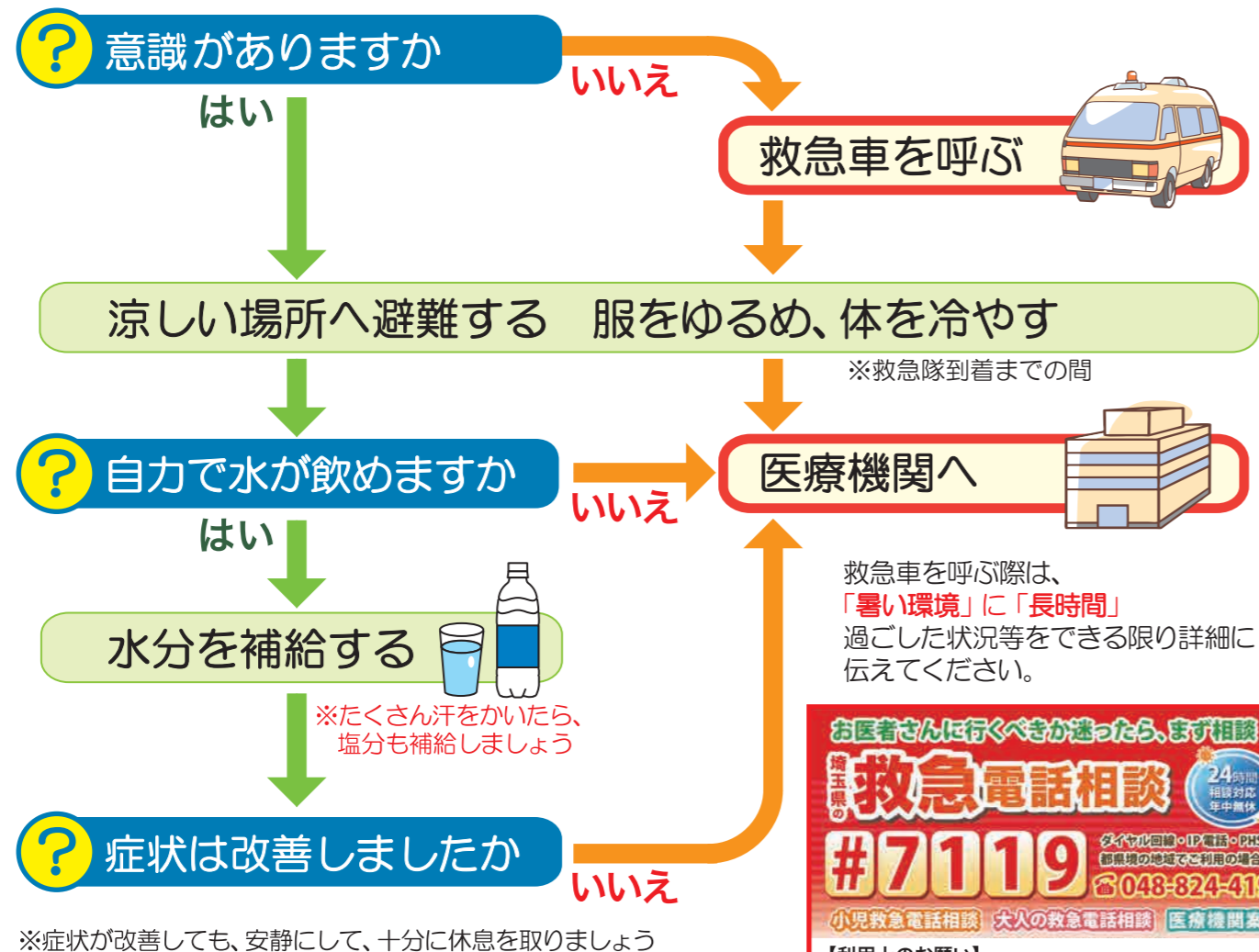
#### こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 軽** めまい、立ちくらみ、こむら返り(筋肉痛)、手足がしびれる、汗がとまらない、気分が悪い、ボーっとする
- 中** 頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感、意識が何となくおかしい
- 重** 意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない



埼玉県マスコット「さいたまっち」

#### 熱中症かもしれないと思った時には



このリーフレットは、令和2年度 環境省熱中症予防対策ガイドンス策定に係る実証事業の成果物として、埼玉県・日本工業大学・Biodata Bank株式会社の協力で作成しています。

参考「熱中症環境保健マニュアル 2018」(環境省発行) 2020.11

**お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談!!!**

**埼玉県の救急電話相談** 24時間相談対応年中無休

**#7119** 多言語対応・IP電話・24時間・郵送機の地域でも利用の場合は 048-824-4199

小児救急電話相談 大人の救急電話相談 医療機関案内

【利用上お願い】  
救急電話相談は、電話でアドバイスを行い、相談者の判断の参考としていただくもので、医療行為ではありません。あらかじめご理解のうえ、ご利用ください。(埼玉県医療整備課)

【聴覚障害者・音声・言語障害者向け医療機関案内】  
専用FAX 048-831-0099

【協力機関】埼玉県医師会・埼玉県看護協会・県内医療機関

「新しい生活様式」における

# 熱中症予防 3つの備え

—詳細版—

- 1 屋内での備え
- 2 屋外での備え
- 3 体調不良時の備え

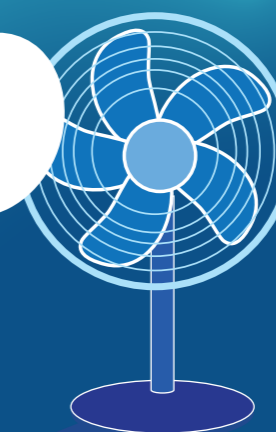


KOBATON



SAITAMATCH

それぞれの備えを  
次ページで説明するよ!  
トントン☆



#### ! 熱中症の危険性が高まっています!

- まだ体が暑さに慣れていない
  - マスク着用で熱がこもりやすく、喉の渇きに気づきにくい
- ▶ 3つの備えで熱中症を防ぎましょう。



埼玉県 熱中症 検索  
保健医療部 健康長寿課  
TEL 048 (830) 3585  
FAX 048 (830) 4804

Plus

屋外で社会的距離がとれる場合は、**マスクを外して!**