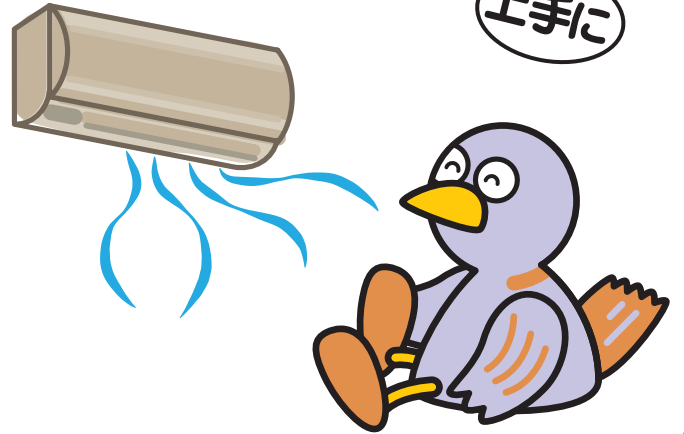


熱中症予防 5つのポイント

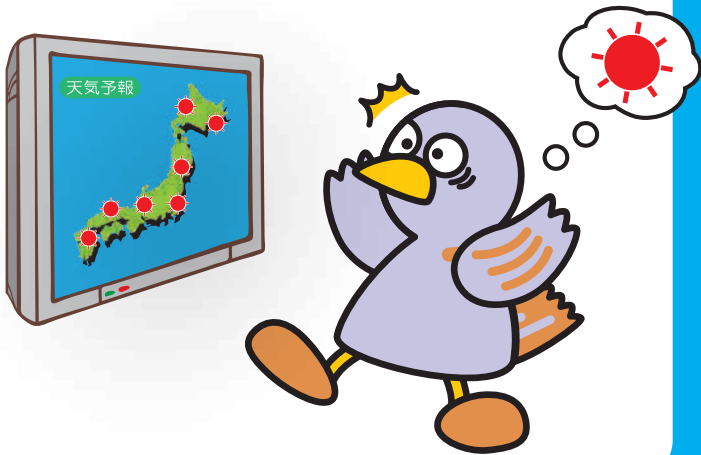


高齢者はエアコンを

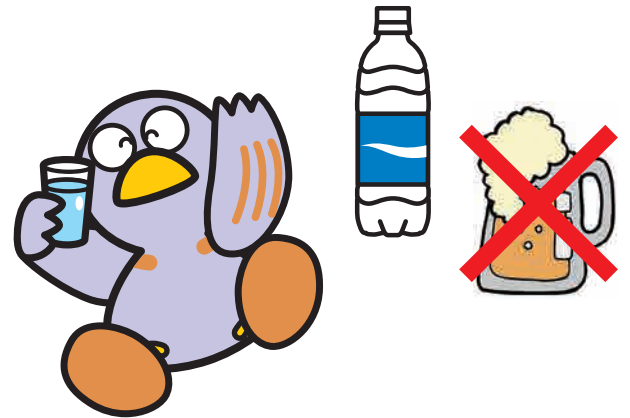
上手に



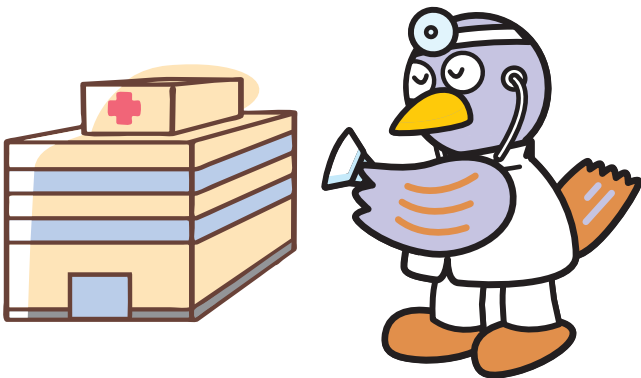
暑くなる日は要注意



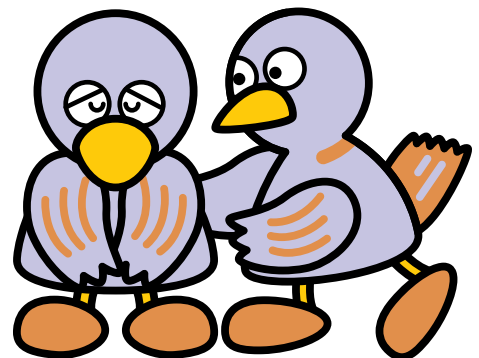
水分はこまめに補給



「おかしい!？」
と思ったら病院へ



周りの人にも気配りを



埼玉県マスコット「コバトン」

※「熱中症予防5つのポイント」は、埼玉医科大学総合医療センター高度救命救急センター、さいたま市立病院救急科の協力をいただいて作成したものです。
※この印刷物は、「健康増進に関する埼玉県と大塚製薬(株)との連携協定」に基づき作成されています。

🌞 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、まったく歩けない



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



意識がありますか

はい

いいえ

救急車を呼ぶ



※救急隊到着までの間

涼しい場所へ避難する 服をゆるめ、体を冷やす



自力で水が飲めますか

はい

いいえ

医療機関へ



水分を補給する



※たくさん汗をかいたら、塩分も補給しましょう



症状は改善しましたか

いいえ

※症状が改善しても、安静にして、十分に休息を取りましょう

病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったら...
埼玉県救急電話相談へ！
#7119 24時間 365日
都県境の地域で、ダイヤル回線・IP電話・
光電話・携帯電話をご利用の場合は、
▶ 048-824-4199
【利用上お願い】
救急電話相談は、電話でアドバイスをし、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。