



「新しい生活様式」のなかで 熱中症を予防しましょう

消防署救急係
☎ 25 2821

「新しい生活様式」とは ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い です。

熱中症とは

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなり、体温の上昇、めまい、けいれん、頭痛など、さまざまな症状を起こす病気のことです。

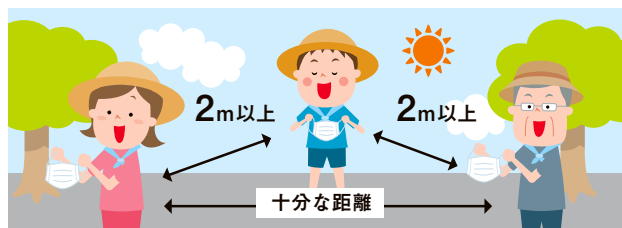
令和2年度熱中症搬送人数

三重県	全国
1,231人	64,869人

マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります

屋外で人と2m以上離れているときは、熱中症予防のために、マスクをはずしましょう

- ・暑さを避けましょう
- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう
- ・エアコン使用中も、こまめに換気をしましょう
- ・暑さに備えた体力づくりと、日頃から体調管理をしましょう
- ・マスク着用中は、負荷の強い運動や作業は避けましょう



重症度	症状	対処方法	受診の判断
軽度	●めまい ●こむら返り ●立ちくらみ ●手足のしびれ	●涼しい場所へ移動する ●水分・塩分の補給をする	
中度	●頭痛 ●吐き気 ●体がだるい ●力が入らない ●集中力や判断力の低下	●涼しい場所へ移動する ●体を冷やす ●安静にする ●十分な水分・塩分の補給をする	症状が改善した場合は 受診の 必要なし □から飲めない場合や症状が 改善しない場合は受診の必要 あり
重度	●呼びかけに対して反応がおかしい ●会話がおかしい ●けいれん ●普段どおりに歩けない など	●涼しい場所へ移動する ●安静にする ●体が熱ければ保冷剤などで冷やす	ためらうことなく 救急車(☎119)を要請する

+ 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



持病をお持ちのかたやお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてのアドバイスをもらっておきましょう

症状が改善しない場合は、医療機関を受診してください。

受診できる医療機関がわからない場合は 三重県救急医療情報センター ☎ 059-229-1199 へ