

如何预防中暑

避暑

在室内...

- ▶用风扇和空调调节温度
- ▶利用遮光窗帘、竹帘或洒水
- ▶经常确认室温
- ▶还要参考WBGT指数※

外出时...

- ▶使用阳伞和帽子
- ▶利用阴凉处，多多休息
- ▶天气好的日子，尽量不在晌午外出

如何预防身体蓄热

- ▶穿着通气性好、具有吸湿性和速干性的衣服
- ▶用保冷剂、冰、冷毛巾等令身体冷却

※WBGT指数：根据气温、湿度、辐射（放射）热算出的热指数规定了与运动及劳动的程度相应的标准值。
环境省官网（中暑预防信息网站）上刊登了观测值和预测值。

经常补充水分

不论在室内还是外出时，即使未觉得口渴，也请经常补充水分。大量出汗的情况下，还请通过口服补液盐※等同时补充盐分等。

※ 令食盐和葡萄糖溶于水中之物

“中暑”指的是由于长时间待在高温多湿环境下，体内的水盐平衡慢慢失调后，体温调节功能无法正常发挥作用，热气闷在体内的状态。不仅在室外，即使在室内什么都不干时，也可能会发病，需要急救运送，有时甚至可能会死亡。

请在正确掌握中暑相关知识、留意身体状况变化的同时，注意周围情况，预防中暑引起的健康损害。

中暑的症状

- 头晕眼花、站起时眩晕、手脚麻木、肌肉痉挛、不舒服
- 头痛、恶心、呕吐、倦怠感、虚脱感、神情与平时不同
- 如果严重的话，
- 反应异常、神志不清、痉挛、身体发热



详情请查看厚生劳动省官网“中暑相关信息”页面（日文，提供机器翻译功能）。

如果看到疑似中暑的人

去凉爽的场所

要求其去开有空调的室内、通风情况好的阴凉处等凉爽的场所休息

令身体冷却

解开衣服，令身体冷却（特别是脖子周围、腋下、大腿根等处）

补充水分

补充水分/盐分、口服补液盐※等

※ 令食盐和葡萄糖溶于水中之物



疑似中暑者无法自己喝水、神志不清时，请立即呼叫救护车！

<注意事项>

暑热的感知方式因人而异

当天的身体状况、对于暑热的习惯等都会有影响。请留意身体状况的变化。

老年人、儿童、残疾人/残疾儿童尤其需要注意

- 大约一半的中暑患者都是65岁以上的老年人。老年人对于暑热、水分不足的感知功能、以及身体对于暑热的调节功能都已下降，因此，需要特别注意。
- 儿童的体温调节能力尚未发育完全，因此，需要留意。
- 即使未觉得口渴，也请经常补充水分。即使未觉得热，也请注意要测量室温和外部气温，并用风扇和空调调节温度。

请注意，不要因过于节约用电而忘了要预防中暑

高温高湿的日子，不要过度节约用电，请适当地使用风扇和空调。

中暑相关信息请查看这些网页（日文）

▷ 厚生劳动省

中暑相关信息 [措施介绍、预防中暑宣传册、中暑诊疗指南等]

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

“为了健康多喝水吧”推进运动

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

STOP！中暑 清凉工作活动 [职场中的中暑预防对策]

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

▷ 环境省

中暑预防信息 [热指数 (WBGT) 预报、中暑环境保健手册、预防中暑宣传册等]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

▷ 气象厅

如何保护身体免于中暑 [气温预测信息、天气预报等]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

异常天气预警信息

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▷ 消防厅

中暑信息 [中暑引起的急救运送情况等]

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html