



熱中症の判断と応急処置！



■横浜市内の熱中症による救急搬送人員は、2年連続して1,000人を超え、今年も厳しい暑さや新型コロナウイルス感染症対策に伴うマスクの着用など「新しい生活様式」への変化により、熱中症のリスクが増々高まることから、熱中症による救急搬送が増加することが予想されます。

■熱中症を疑ったら

■熱中症を予防するために

- 涼しい場所へ
- 水分・塩分補給
- マスクを外して休憩

マスクを外した時は十分に距離をとる

2m以上

①こんな症状はありませんか

- ・めまい・立ちくらみ・倦怠感・手足のしびれ
- ・頭痛・気分不快・吐き気・脱力感
- ・筋肉のこむら返り・いつもと様子が違う

■熱中症が疑われる人への対応

- 涼しい場所に避難
衣服をゆるめ、楽な姿勢で休む
- 水分・塩分補給
- 体を冷やす
太い血管が通っている首、脇、足の付け根を冷やす

いいえ

はい
症状が改善しない
様子がおかしい

119番へ

119

- ・住所、連絡先
- ・症状

②こんな症状はありませんか

- ・意識がない
- ・返事がおかしい
- ・けいれん
- ・からだが凄く熱い

病院受診

#7119

救急車を呼ぶか迷った時は

直に連絡を！

■日ごろから健康管理をして、暑さに備えた体づくりをしましょう

- 体温測定をして健康チェックをしましょう。
- 朝昼晩3食バランスのいい食事を摂りましょう。
- 無理のない範囲で運動しましょう。
- 睡眠不足や飲み過ぎに注意しましょう。

■暑さを避けて水分補給をしましょう

のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

傘や帽子を活用しましょう。

- ・1日あたり1.2リットルを目安に水分補給をしましょう。
- ・涼しい服装で、暑い日や暑い時間は無理をしないようにしましょう。
- ・エアコンを利用する等、部屋の温度をこまめに調整しましょう。
- ・体温測定をして健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。

■マスクを適宜はずしましょう。

- ・屋外で人と十分な距離が確保できる場合はマスクをはずしましょう。
 - ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動は避けましょう。
-

室温を28℃以下にしましょう。

感染予防の観点からも適宜換気をしましょう。