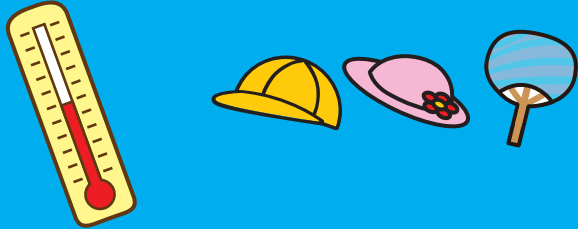


熱中症予防 5つのポイント

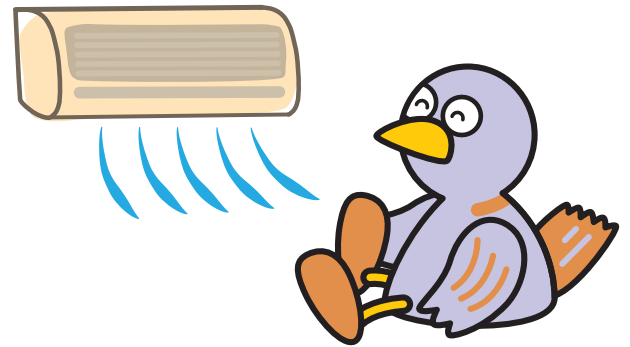
Five Tips to Prevent Heat Stroke



高齢者はエアコンを

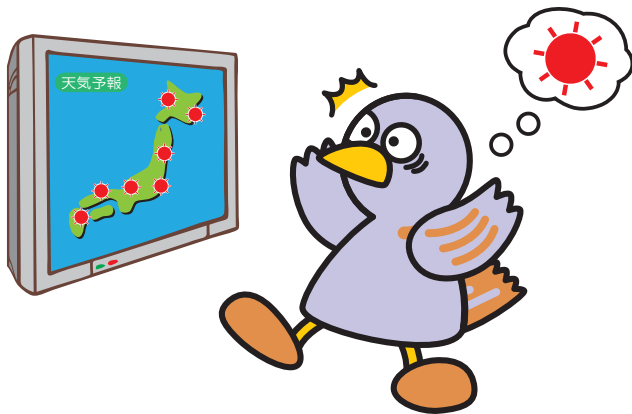
Senior citizens should make the most of their air conditioners

上手に



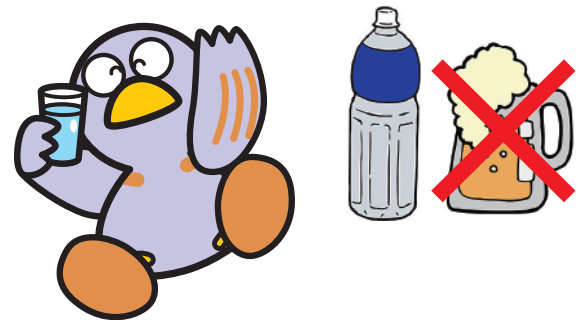
暑くなる日は要注意

Take caution on hot days



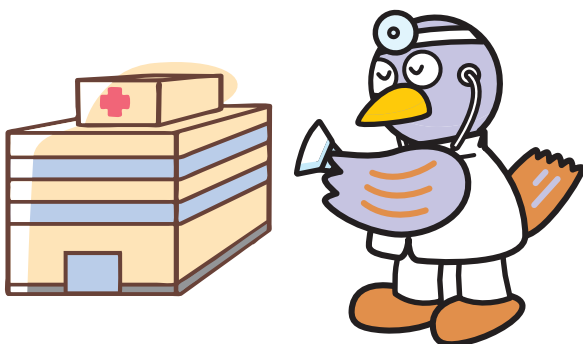
水分はこまめに補給

Replenish water lost from sweating



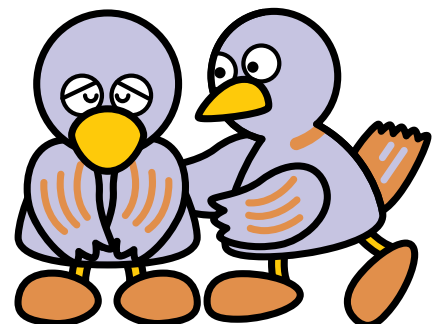
「おかしい!？」 と思ったら病院へ

Go to the hospital if you feel strange



周りの人にも気配りを

Be attentive of the people around you



埼玉県マスコット「コバトン」
Saitama Prefectural Mascot: Kobaton

※「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。
Note: "Five Points to Prevent Heat Stroke" was produced in cooperation with the Center for Advanced Emergency Medical Care of the Saitama Medical Center and the Emergency Care Department of the Saitama City Municipal Hospital



こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

If you have these symptoms, it could be heat stroke!

軽 Mild

めまい、立ちくらみ、こむら返り（筋肉痛）、手足がしびれる
dizziness, lightheadedness, cramps (muscle pain), numbness of the extremities

中 Inter-mediate

頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感
headache, nausea, sluggishness (fatigue), feeling low

重 Severe

意識がない、けいれん、体が熱い
unconsciousness, convulsions, high body temperature



埼玉県マスコット「さいたまっち」
Saitama Prefectural Mascot: Saitamatch



熱中症かもしれないと思った時には

If you suspect you or someone else may be suffering from heat stroke...



意識がありますか
Is the person conscious?

はい
Yes

いいえ
No

救急車を呼ぶ
Call an ambulance

119

Ambulance-call



※救急隊到着までの間

※While waiting for the ambulance to arrive

涼しい場所へ避難する 服をゆるめ、体を冷やす
Move the person to a cool place, loosen their clothes, cool their body down



自力で水が飲めますか
Can they drink water without assistance?

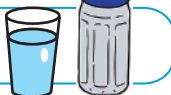
はい
Yes

いいえ
No

医療機関へ
Transport them to a medical facility



水分を補給する
Help them rehydrate



※たくさん汗をかいたら、塩分も補給しましょう
※If they are sweating profusely, encourage them to drink beverages that will replace the salt/electrolytes they have lost



症状は改善しましたか
Have the symptoms improved?

いいえ
No

※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
※Even if the symptoms have improved, make sure the person gets sufficient rest

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。