

新型コロナウイルス感染症 流行期における

# 熱中症予防 3つの備え



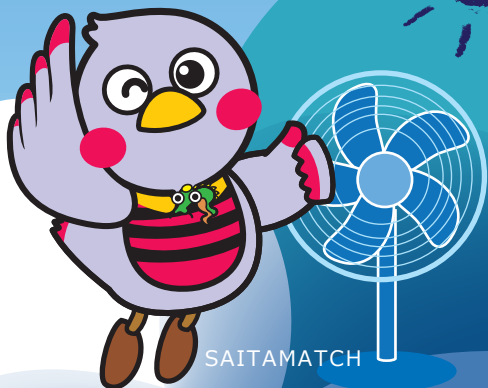
KOBATON

**！ 熱中症の危険性が高まっています！**

- まだ体が暑さに慣れていない
  - マスク着用で熱がこもりやすく、喉の渴きに気づきにくい
- ▶ **3つの備え**で熱中症を防ぎましょう。



## 1 屋内での備え



SAITAMATCH

- ① 生活リズムを整え、食事・睡眠をしっかりと
- ② 上手にエアコンを使い、こまめな換気を忘れずに
- ③ 喉が渇く前からこまめに水分補給を

## 3 体調不良時の備え

- ① めまい、立ちくらみ、手足のしびれは熱中症の危険サイン
- ② 涼しい場所に避難して、服を緩めて体を冷やす
- ③ 我慢せず周りの人にSOS  
#7119へ相談を

## 2 屋外での備え

- ① 外出は暑い日・時間を避けて  
(天気予報を参考に)
- ② 早め早めの水分補給。マスク着用時は要注意
- ③ 日傘、帽子を使い、涼しい服装を



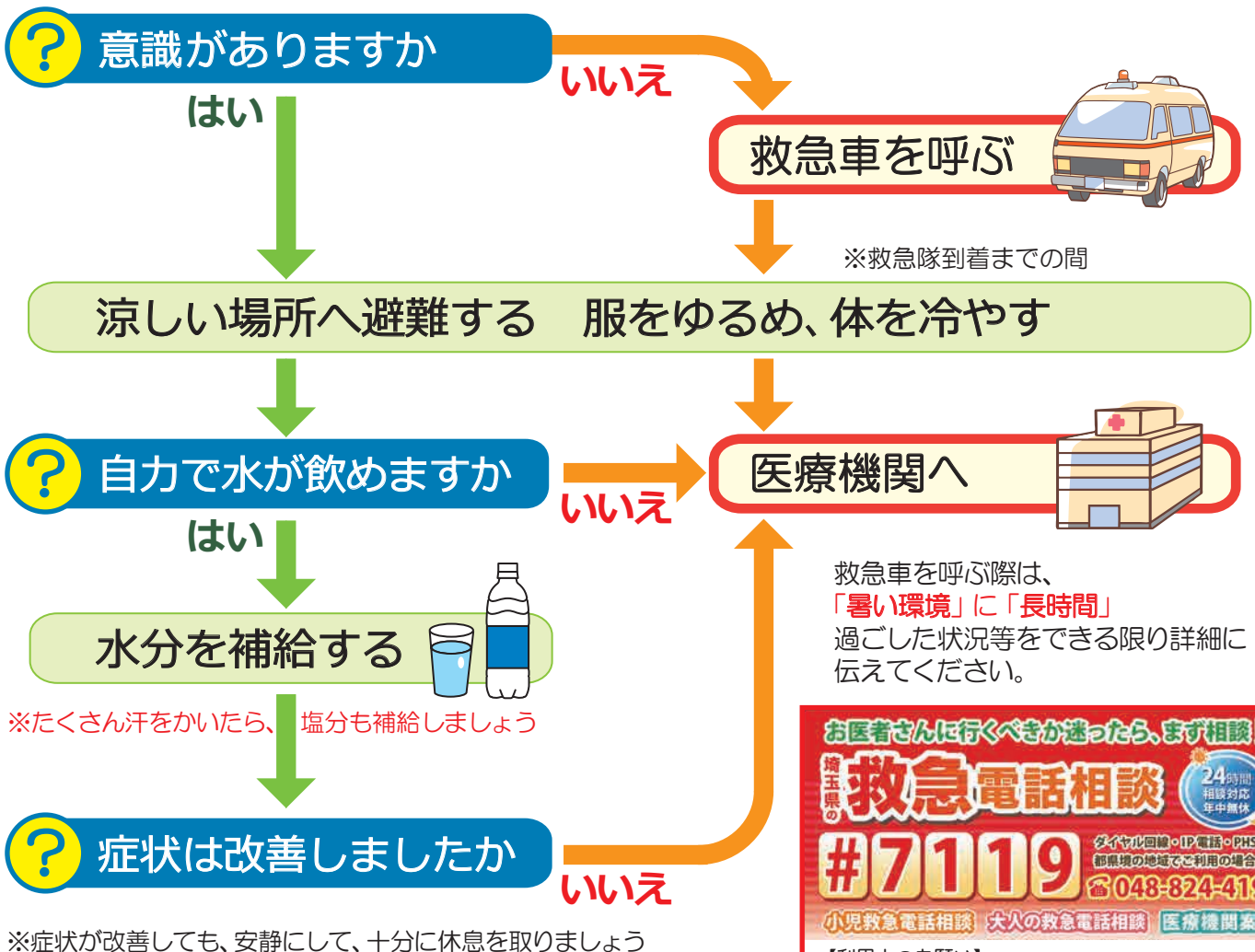
# ☀️ こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 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、まっすぐに歩けない



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



救急車を呼ぶ際は、「暑い環境」に「長時間」過ごした状況等をできる限り詳細に伝えてください。

お医者さんに行くべきが迷ったら、まず相談!!

埼玉県の **救急電話相談** 24時間相談対応 年中無休

**#7119** ダイヤル回線・IP電話・PHS・都県境の地域でご利用の場合は ☎048-824-4199

小児救急電話相談 火災の救急電話相談 医療機関案内

【利用上のご注意】  
救急電話相談は、電話でアドバイスを行い、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。(埼玉県医療整備課)

【聴覚障害者、音声・言語障害者向け医療機関案内】  
専用FAX 048-831-0099

【協力機関】埼玉県医師会・埼玉県看護協会・県内医療機関