

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

熱中症の危険性が高まっています!

sos! まだ体が暑さに慣れていない

sos! マスク着用で熱がこもりやすく、喉の渇きに気づきにくい

「熱中症予防3つの備え」で熱中症を防ぎましょう



☀️ 屋内での備え

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



☀️ 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

☀️ 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



熱中症予防情報は、県公式スマートフォンアプリ
まいたま防災で(令和2年7月から配信開始)



埼玉県 熱中症 検索

保健医療部 健康長寿課 TEL 048(830)3585

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/index.html>

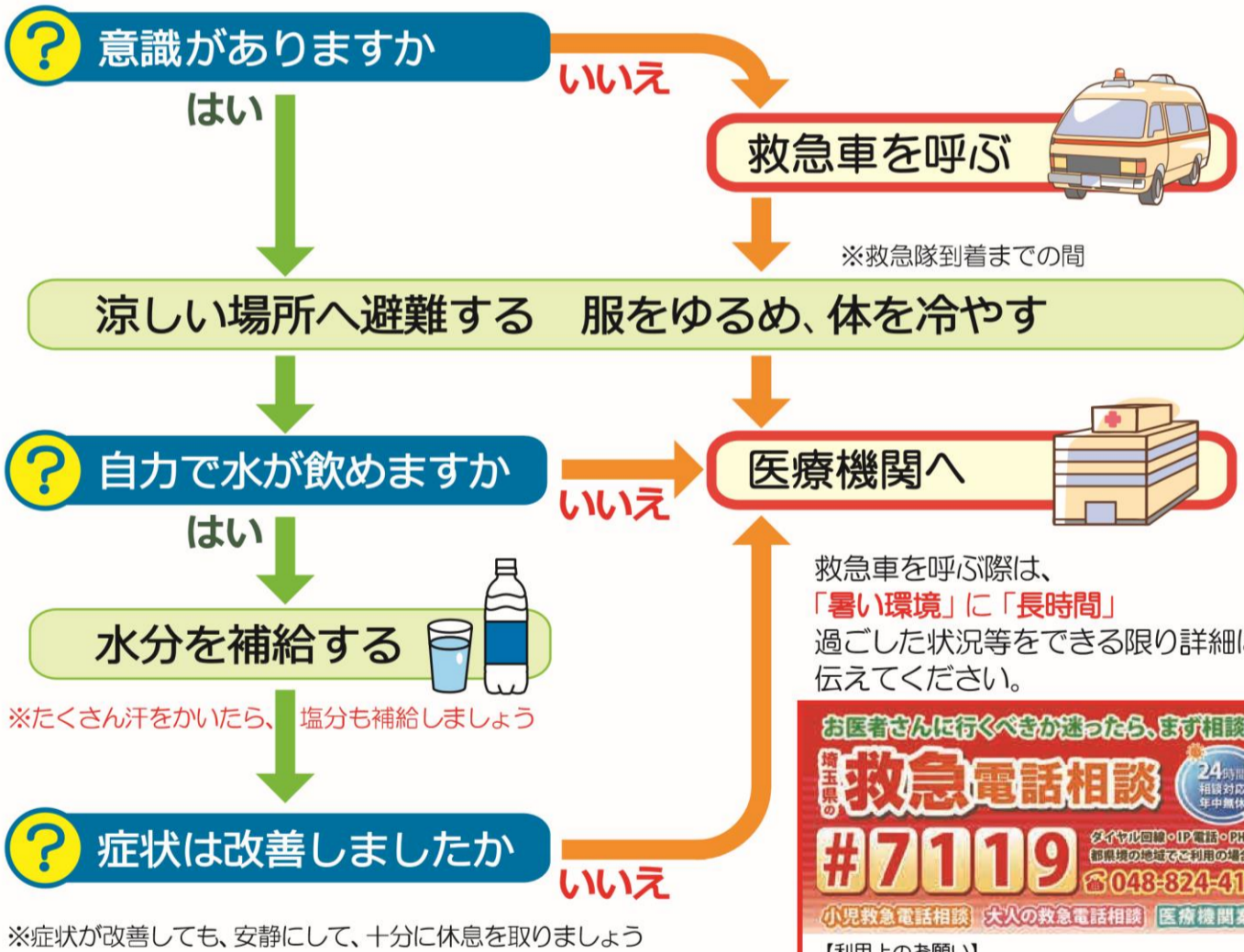
☀️ こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 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、まったく歩けない



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



※たくさん汗をかいたら、塩分も補給しましょう

お医者さんに行くべきか迷ったら、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・都県境の地域でも利用の場合は 048-824-4199

小児救急電話相談 大人の救急電話相談 医療機関案内

【利用上のお願い】
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。(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