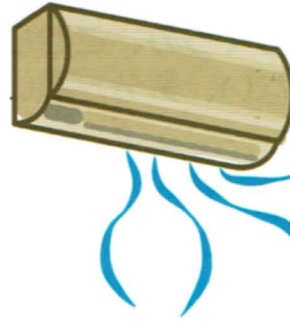


熱中症予防 5つのポイント



高齢者はエアコンを

上手に



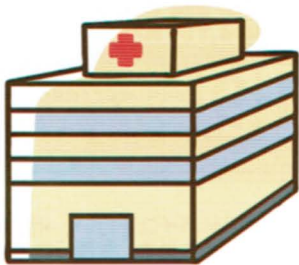
暑くなる日は要注意



水分はこまめに補給



「おかしい!？」
と思ったら病院へ



周りの人にも気配りを



埼玉県マスコット「コバトン」

※「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。
※この印刷物は、「健康増進に関する埼玉県と大塚製薬(株)との連携協定」に基づき作成されています。

☀️ 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「さいたまっちゃん」

☀️ 熱中症かもしれないと思った時には

❓ 意識がありますか

はい

いいえ

救急車を呼ぶ



※救急隊到着までの間

涼しい場所へ避難する 服をゆるめ、体を冷やす

❓ 自力で水が飲めますか

はい

いいえ

医療機関へ



水分を補給する



※たくさん汗をかいたら、塩分も補給しましょう

❓ 症状は改善しましたか

いいえ

※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

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・
都県境の地域でもご利用の場合は
☎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