

夏本番！！熱中症予防のために心がけること

『睡眠・食事・水分補給に心掛け、夏を乗り切るための、元気のすすめ』



重症度Ⅰ度 【軽症】

意識ははっきりしている

手足のしびれ

めまいや立ちくらみ

筋肉のこむら返り(痛み)

現場で対応し経過観察

- ・ 涼しいところで
- ・ 体を冷やし
- ・ 水分・塩分補給
⇒ 落ち着いたら、病院



重症度Ⅱ度 【中等症】

吐き気あり(吐く)

頭ががんがんする(頭痛)

体がだるい(倦怠感)

意識が何となくおかしい

医療機関を受診

- ・ 速やかに
- ・ 医療機関を受診
⇒ 適切な処置



重症度Ⅲ度 【重症】

意識がない

呼びかけに返事が変である

体がひきつる(けいれん)

まっすぐ歩けない

体が熱い(熱が冷めない)

救急車を要請

- ・ 救急車を呼び
- ・ 到着までの間
- ・ 体を冷却します
⇒ 躊躇なく適切な判断

