

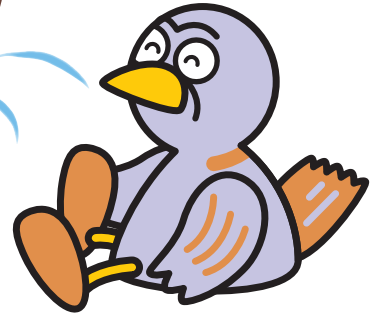
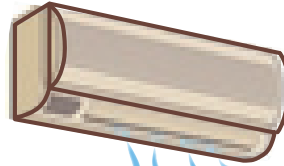
熱中症予防

5つのポイント

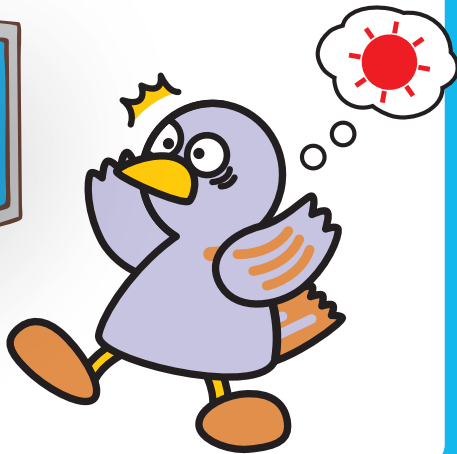


高齢者はエアコンを

上手に



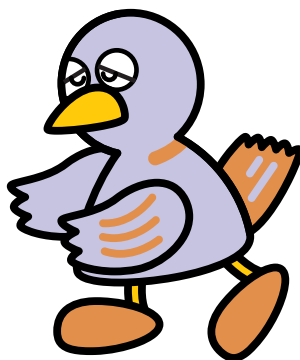
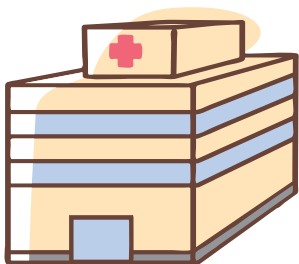
暑くなる日は要注意



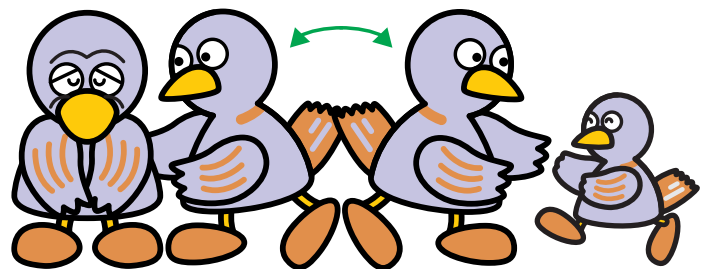
水分はこまめに補給



「おかしい!？」
と思ったら病院へ



周りの人にも気配りを



※「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。

こんな症状があったら医療機関に相談しましょう

軽

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない

中

頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感

重

意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

お近くの医療機関が分からない時は

埼玉県救急医療情報センター
(365日、24時間対応)

受診可能な医療機関を案内しています。
(歯科・精神科は案内していません。)

048-824-4199
(良い救急)

熱中症かもしれないと思った時には

意識の確認

意識がはっきりしない
反応がおかしい時

すぐに救急隊の要請をする

救急隊到着までの間

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

医療機関に搬送する

意識がしっかりしている時

まず、医療機関へ相談

自宅等にいる間

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

自力で水が飲めるか

飲めない、
むせてしまう場合

むせずに
飲める場合

水分を補給する

症状が改善しない場合



埼玉県のマスコット「コバトン」



埼玉県熱中症

検索