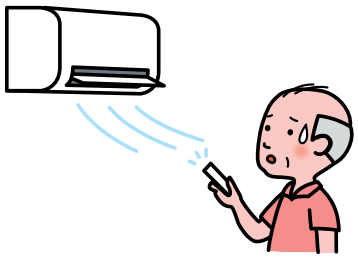
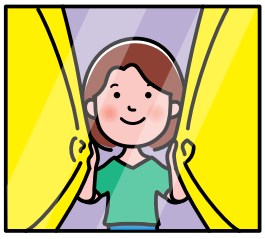
如何预防中暑

躲避高温！

勤用空调等调节温度

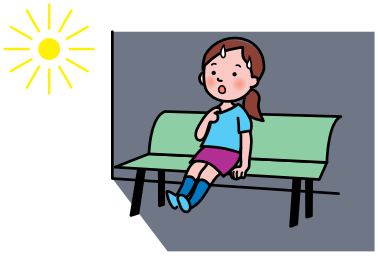


使用遮光窗帘、
竹帘或洒水



外出时使用遮阳伞，
戴帽子

日照强烈时多利用阴凉处，
多多休息



穿着具有吸湿性、
速干性和透气的衣服

用冰袋、冰块、
冷毛巾等给身体降温

“中暑警戒警报”发布时，请躲避高温，尽量不要外出

及时补充水分！

无论在室内还是外出时，
即使未觉得口渴，也请及时补充水分

什么是中暑？

“中暑”是指在高温高湿的环境下，人体自身体温调节机能等失调，无法通过出汗将多余的热量散发出去而导致体内蓄热的状态。不仅在室外，即使在室内什么都不干时，也可能会中暑，严重时可能致人死亡。请正确掌握中暑相关知识，注意身体变化，同时关爱身边的人，预防中暑带来的健康危害。

预防中暑
信息资料网站

厚生劳动省 预防中暑

也可以通过智能手机查看

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

中暑的症状

- 头晕眼花
- 站起时眩晕
- 脑缺氧打哈欠

- 大量出汗
- 肌肉痛
- 肌肉痉挛

继续发展会导致

- 头痛
- 呕吐
- 倦怠感

- 判断力减弱
- 注意力涣散
- 虚脱感

当经过应急处理，症状依然没有缓解，请及时前往医疗机构就诊

如果发现有人疑似中暑（主要应急处理方法）

将患者转移至空调房内、通风良好的阴凉处等凉爽环境中休息

解开衣扣，给身体降温

（脖子周围、腋下、大腿根等处）

补充口服补水液※

※如果一次大量饮用口服补水液，也可能会造成钠摄入过量。
如果正在治疗肾脏或心脏等疾病，且医生对水分摄入有指示，请遵医嘱。

中暑患者如果无法自己喝水、神志不清时，请立即呼叫救护车！

暑热的感知方式因人而异

当天的身体状况、对于暑热的习惯等都会有影响。
请留意身体状况的变化。

在室内也需预防中暑！

即使未觉得热，也请注意确认室温和外部气温，并用空调等设备调节温度。

尤其需要留意老年人、儿童和残障人士！

由于老年人对暑热、水分不足的感知功能以及身体对暑热的调节功能都已下降，因此需要特别注意。儿童的体温调节能力尚未发育完全，也需要格外呵护。
另外，残障人士有时会出现自身体温难以调节，或者即使口渴也无法自知，亦或自己无法喝水等情况，需要护理人员和周围人格外关注。

厚生労働省 ひと、くらし、みらいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare