

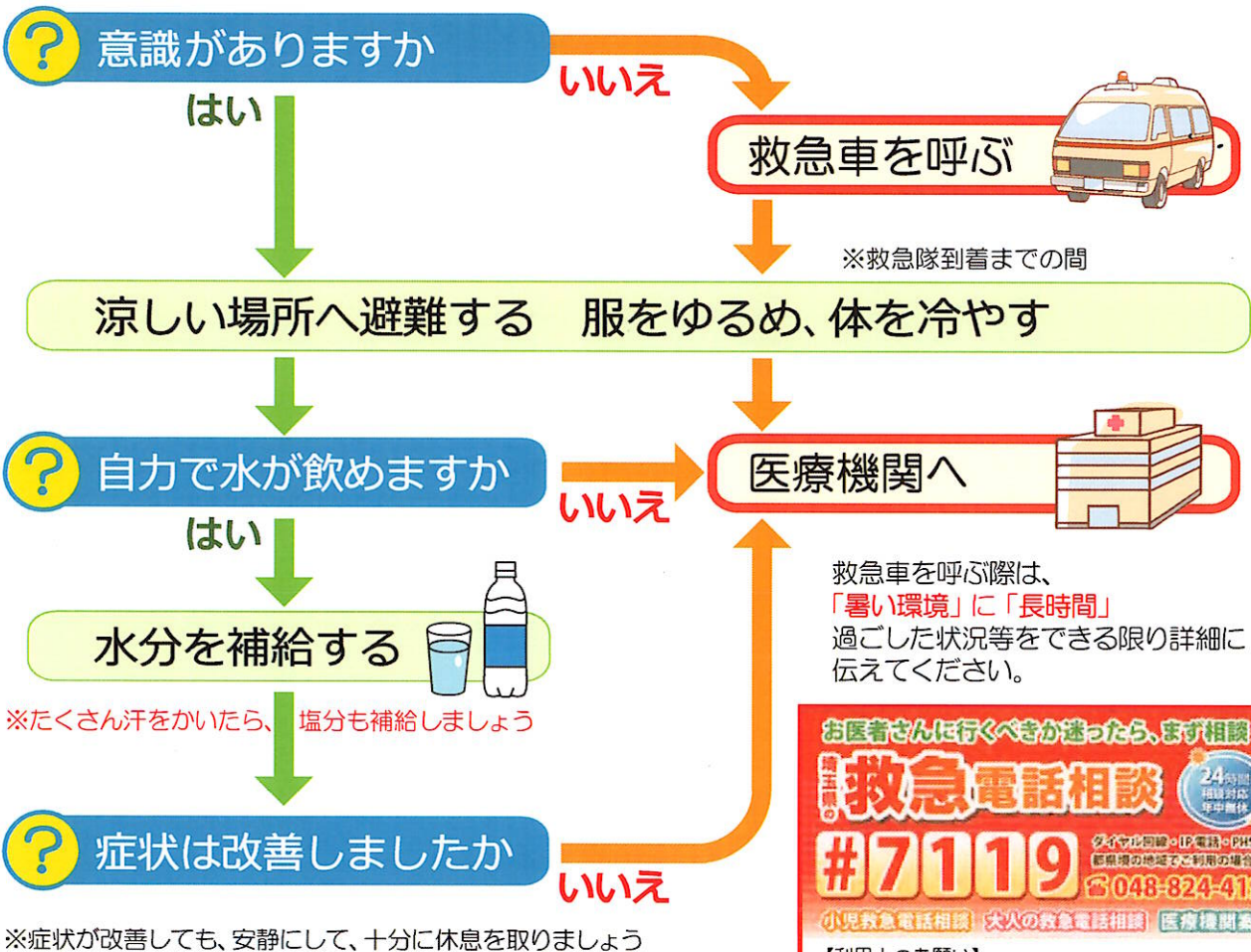
☀️ こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 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」

☀️ 熱中症かもしれないと思った時には



お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談!!!

救急電話相談 24時間相談対応 年中無休

#7119 埼玉県 救急電話相談

ダイヤル回線・IP電話・PHS・郵便物の地域でご利用の場合は ☎048-824-4199

小児救急電話相談 | 火災の救急電話相談 | 医療機関案内

【利用上のごお願い】
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

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



KOBATON

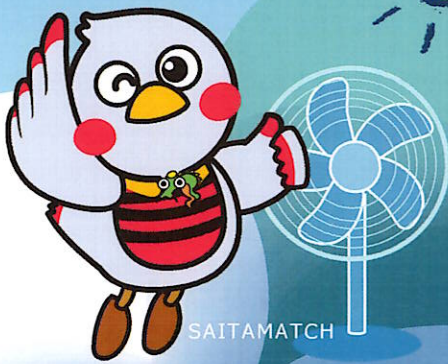
！ 熱中症の危険性が高まっています！

- まだ体が暑さに慣れていない
 - 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
- ▶ **3つの備え**で熱中症を防ぎましょう。



1 屋内での備え

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



SAITAMATCH



2 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



3 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



埼玉県 熱中症 検索
保健医療部 健康長寿課
TEL 048 (830) 3585



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）

