

熱中症予防行動のポイント

兵庫の新たな生活様式「ひょうごスタイル」を踏まえた熱中症予防行動

気温の高い日が続くこれからの時期に備え、感染防止の3つの基本である①マスクの着用や身体的距離(ソーシャルディスタンス)の確保、②手洗いの励行や、③「3密(密集、密接、密閉)」を避けながら、「新しい生活様式」における熱中症を予防しましょう。

● 暑さを避ける

- ・冷房時でも換気扇や窓を開けるなどして換気しましょう。
- ・気温や湿度が高いなかでのマスク着用にはご注意ください。

● こまめに水分補給する

● 日頃から健康管理をする

● 暑さに備えた体力づくりをする

● 熱中症になりやすい人などへ配慮する

- ・熱中症になりやすい高齢者・子ども・障害者への目配り、声かけを心がけましょう。
- ・人と十分な距離(少なくとも2m)を確保することが難しいときは、マスクを着用しましょう。



熱中症が疑われる人を見かけたら

◆ 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

◆ からだを冷やす

衣類をゆるめ、からだを冷やす
(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

◆ 水分補給

水分・塩分を補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!



兵庫県 熱中症

検索