

見逃さないで!

熱中症の危険サイン!



重症度★★★★
めまい・立ちくらみ
回るような感覚、目の前が暗くなる
などの症状があれば要注意。



重症度★★★★
頭痛(ずつつ)
頭が痛いだけ...と我慢しないで
熱中症かも知れません。



重症度★★★★
けいれん
けいれん、歩けない、意識障害が
あればためらわず救急車を要請!

おかしいな?と感じたら熱中症の応急処置! 詳しくは裏面を!

しっかり、
こ・え・か・け

熱中症は **こ** **え** **か** **け** で防げる。

こ こまめな
水分補給

屋外労働や室内外など、
たくさん汗をかく時は水分と
塩分を補給しましょう。

え 炎天下を
避けよう

炎天下での長時間の作業、
海水浴は避けましょう。日傘や
帽子で日光を遮りましょう。

か 風通しを
良く

室内でも油断は禁物!
適度な風通しや冷房設備で
熱を逃がす工夫をしましょう。

け 健康
管理!

睡眠・栄養はしっかりと!
日頃から適度な運動で暑さに
負けない体を作りましょう。

この広告は、熱中症環境保健マニュアル http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php を参考に作成しています。

沖縄県保健医療部 地域保健課 TEL 098(866)2215

<https://www.pref.okinawa.lg.jp/site/hoken/chiihoken/shippei/heatflyer/heatstroke/data.html>

詳しい熱中症情報は
こちらから →



沖縄県熱中症速報(6月~9月)

沖縄県熱中症

検索