

殖蓮地区健康推進員だより

令和6年8月1日

熱中症を予防しよう！！

★ これって熱中症？！ 知っておこう対応方法！！

<分類>	<症状>	<対応>
I度(軽度)	めまい、立ちくらみ 汗が止まらない 筋肉のこむらがえり、こわばり	⇒ ・涼しい、風通しの良い場所で 安静にする ・水分や塩分を補給する ・衣服をゆるめ、体を冷やす
II度(中等度)	頭痛、吐き気、嘔吐 体がだるい、気分が悪い 虚脱感	⇒ I度の対応を継続し症状が 改善しなかったら医療機関で 診察を受ける
III度(重度)	意識がない、けいれん、高い体温 呼びかけに対し返事がおかしい 真っ直ぐに歩けない	⇒ I度の対応を継続しつつ、 すぐに救急車を呼び医療機関へ 搬送する

※ 自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに(119)を呼んでください。

(お問い合わせ) 赤堀保健福祉センター TEL(20)2210

