

熱中症予防について

熱中症に注意！

昨年、能代山本広域消防本部では前年比3.5倍の115名を熱中症で救急搬送しています。これから暑くなる時期を迎えるため、次のことに注意して熱中症の予防に努めましょう。

熱中症予防のポイント

- ・テレビ等で発信される「熱中症警戒アラート」をチェックしましょう。
- ・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分、塩分を補給しましょう。
- ・気温や湿度の高い時は、長時間の運動や作業を避けましょう。
- ・日中は日傘や帽子を使い、通気性の良い衣服を着用しましょう。
- ・外出時は時間帯を考え、こまめに休憩、保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。
- ・エアコンや扇風機で体温調節したり、すだれや遮光カーテン、打ち水を利用しましょう。

こんな時は救急車を！

- ・自分で水分補給ができないときや、脱力感、倦怠感が強くて動けないとき。
- ・意識がない、あるいは全身のけいれんがあるとき。

