

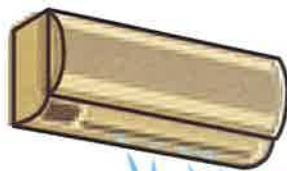
# 熱中症予防

## 5つのポイント

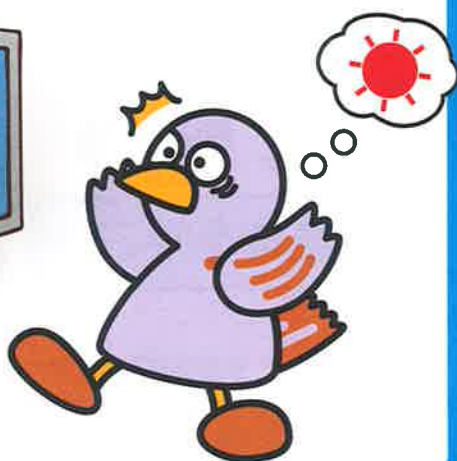


高齢者はエアコンを

上手に



暑くなる日は要注意



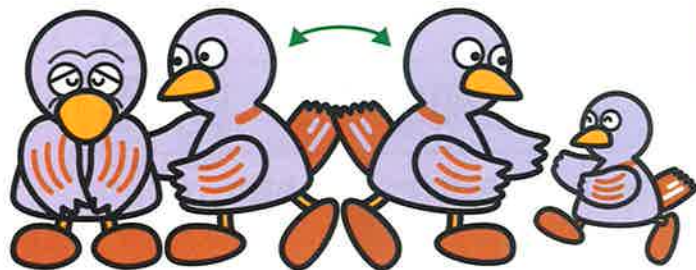
水分はこまめに補給



「おかしい!？」  
と思ったら病院へ



周りの人にも気配りを



埼玉県マスコット「コバトン」

※「熱中症予防5つのポイント」は、埼玉医科大学総合医療センター高度救命救急センター、さいたま市立病院救急科の協力をいただいて作成したものです。

※この印刷物は、「健康増進に関する埼玉県と大塚製薬(株)との連携協定」に基づき作成されています。

# 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

意識がありますか？

はい

いいえ

救急車を呼ぶ



※救急隊到着までの間

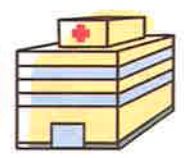
涼しい場所へ避難する 服をゆるめ、体を冷やす

自力で水が飲めますか？

はい

いいえ

医療機関へ



水分を補給する



※たくさん汗をかいたら 塩分も補給しましょう

症状は改善しましたか？

いいえ

※症状が改善しても、安静にして、十分に休息を取りましょう

お近くの医療機関が  
分からない時は

埼玉県救急医療情報センター  
(365日、24時間対応)

受診可能な医療機関を案内しています。  
(歯科・精神科は案内していません。)

**048-824-4199**  
(良い救急)

埼玉県熱中症 [検索](#)