



熱中症にご注意ください

熱中症ってなに...?

熱中症とは、温度と湿度が高い時、体の中の水分・塩分のバランスがくずれたり、体温の調整ができなくなる体の不調です。
建物の外だけでなく、部屋の中でもなります。

熱中症の症状

軽いとき



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛、こむらがえり
- 汗がとまらない

中くらいのとき



- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい（倦怠感）

重いとき

重度の場合は、
すぐに救急車を！



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐ歩けない、走れない

熱中症にならないために！

- 水分、塩分をとる
- 日陰を歩く、日傘や帽子を使う
- 通気性のよい服を着る
- こまめに休憩をとる

「熱中症かな？」と思ったら・・・

- ①涼しい場所に移動する
- ②身体を冷やす
- ③衣服を脱がせる
- ④水分・塩分を補給
- ⑤自分で水を飲めない時や意識がない時は、
すぐに救急車を呼ぶ

自分で水を飲めない時や意識がない
時は、すぐに救急車を呼びましょう！
(TEL119)



Let's be careful about heat stroke!!

About heat stroke

When it is humid with temperature, it is the disorder of the body.
*Example : Collapsing Balance of water and salt in your body.
You cannot regulate the bodily temperature.

Symptom

Mild



- Dizziness
- Lightheadedness,
- Muscular ache
- Leg cramps
- Hidrosis

Moderate



- Headache
- Nauseousness
- Fatigue

Severe



- Unconscious
- Convulsion
- High fever
- Disturbed consciousness
- Movement disorders

Preventive measures against

- Water and salt supplementation
- Keep at shaded areas
- Using a parasol (sunshade) and a hat (cap)
- Putting on breathing clothing
- Getting a break

Handling in the case of heat stroke

- ① Move to cool place
- ② Cool a body
- ③ Take off clothes
- ④ Supplement water and salt
- ⑤ Call an ambulance immediately, if a person is unconscious

Emergency
contact
telephone
number : 119



预防中暑



什么是中暑

在高温、高湿的环境下，人体内的水分和盐分会快速流失，体温调节功能失调，从而引起身体不适。

症状

轻度



- 头晕
- 目眩
- 肌肉酸痛
- 小腿抽筋
- 大量出汗

中度



- 头痛
- 恶心
- 全身乏力

重度



- 昏迷
- 痉挛
- 高烧
- 神志模糊
- 行走不稳
- 无法跑步

预防中暑的措施

- 大量饮水、补充盐分
- 避免在烈日下暴晒
- 外出时使用遮阳伞或遮阳帽
- 穿着透气性良好的衣服
- 合理安排休息时间

出现中暑先兆时怎样处理

- ①及时转移到阴凉通风处
- ②给身体降温
- ③脱掉外衣
- ④补充水分、盐分
- ⑤无法自主饮水或昏迷时，立刻呼叫急救车

急救电话 119



열중증 주의하세요

열중증이란

온도와 습도가 높을 때 체내의 수분과 염분 조화가 흐트러지거나 체온을 조절할 수 없게 되어 일어나는 증상.

증상

경증



- 어지러움
- 그윽통
- 발에 쥐남
- 발간

중등증



- 두통
- 구역질
- 나른함

중증



- 의식이 없음
- 경련
- 체온 상승
- 대답이 이상함,
- 똑바로 보행 불가

열중증 예방책

- 자주 물을 먹도록 하고 염분을 보급한다
- 그늘을 걷도록 하다
- 양산, 모자를 쓴다
- 통풍이 좋은 옷을 입는다
- 자주 쉬도록 한다

열중증

- ① 시원한 곳으로 이동한다
- ② 몸을 식힌다
- ③ 옷을 벗긴다
- ④ 물, 염분을 보급한다
- ⑤ 물을 못 마시거나 의식이 없을 때는 구급차를 부른다

구급·구명 연락처
119