

中消防署からお知らせ



# 熱中症に気を付けて!!

こちらは、中消防署です。

気温が上昇し、熱中症の危険性が高まっています。

熱中症は予防することができます。お互いに気を配り、熱中症を予防しましょう。

## 熱中症予防のポイント

こまめに水分補給



無理をせず適度に休憩



直射日光を浴びない



エアコン、扇風機の  
有効活用



バランスのとれた食事  
睡眠で体力増進



予  
防  
救  
急



今年ならではの熱中症に注意

ステイホーム・・・暑さに慣れていない、動かないので体力が低下  
マスク着用・・・熱がこもりやすい、喉の渇きに気づかない

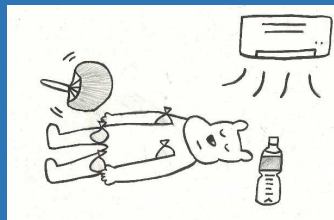
岡山市消防局マスコットキャラクター

「桃之助」

ご質問等 岡山市中消防署 連絡先 086-275-1119

## 応急処置のポイント

- 1 涼しい場所で休ませる
- 2 衣服を緩める
- 3 身体を冷却する
- 4 水分を補給する



119

重症

### Ⅲ度



- 意識障害  
(意思疎通がとれない、ぐったり等)
- けいれん
- 高体温
- まっすぐ歩けない
- 汗が出なくなる

一つでも当てはまればⅢ度

### 救急車を呼んでください

症状が改善しない  
少しでも意識障害がある  
動けない など

受診が遅れると脳、肝臓、  
腎臓にダメージを与えます

応急処置をしながら  
救急車の到着を待つ



必ず

中等症

### Ⅱ度



- 頭痛
- 吐き気
- だるさ(倦怠感)
- 疲労感

体温上昇あり  
意識障害はない

(この様な時は・・・)  
応急処置を行っても改善しない場合、病院を受診する。  
水分補給ができない、動けないなど、場合によっては救急車を呼ぶ

軽症

### I度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛(足がつる)
- 汗が止まらない
- 手足のしびれ

体温上昇は軽度  
意識障害はない

(この様な時は・・・)  
応急処置を行い、様子を見てください  
改善しなければ病院を受診する



### ご自分で病院を受診する場合

岡山市内救急病院案内 ☎086-231-0119

岡山市消防局情報指令課が対応します。ご相談ください。