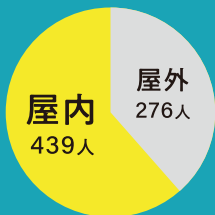


熱中症のこと



知っていますか？

1 熱中症は**屋内の発生率が高い！**



熱中症は屋外だけでなく、屋内でも多く発生しています。エアコンや扇風機の使用、こまめな水分補給を忘れずに。

2 救急車での**搬送者数が増加中！**

2019年度の搬送者数（神戸市）

715人

10年前より5倍以上増加！

病院に搬送される人数は年々増加傾向にあります。症状が重くなる前にしっかり予防対策をしましょう。

ご高齢の方は特に気をつけて！



熱中症は適切な予防をすれば防げます。

熱中症を防ぐ！

エアコンを使いましょう。



暑さをがまんせず

扇風機・エアコンを利用しましょう。

エアコンや扇風機が苦手な方は、

風向きを調節するなどの工夫を。

室温は28℃を目安に

熱中症を防ぐ！

こまめに**水分**をとりましょう。



のどの渇きを感じていなくても

こまめに水分補給をしましょう。

就寝前・起床時には、

コップ1杯の水を飲む習慣を。

もしかして熱中症かな？と思ったら、

- ① 涼しい場所に移動
- ② 冷たいタオルや氷などで体を冷やす
- ③ 水分・塩分の補給

自分で水分が飲めない、病状が回復しない場合は医療機関を受診してください。緊急時は119番通報を行い救急車を呼びましょう。