

熱中症の応急処置



CHECK1 熱中症を疑う症状がありますか？

意識障害

だるい
汗が止まらない
めまい立ちくらみ

高体温

虚脱感

吐き気
頭痛
判断力集中力の低下
脚やおなかの筋肉のけいれん

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。

はい ↓

CHECK2 意識の確認

意識がない

救急車を呼ぶ

到着するまで
体温を下げる努力をする

涼しい場所へ避難し、
服を緩め体を冷やす

冷やすと効果的な場所

1 首
2 わきの下
3 太もものつけ根

自力で不可

CHECK3 水分補給

病院へ搬送

自力で可能

スポーツドリンク・
経口補水液の補給

回復の確認

回復しない



そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう。

状況を知っている人が病院に付き添って、発症時の状態を伝えましょう。