

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

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

到着するまで体温を下げる努力をする

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 →

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。

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。