

# こんな**症****状****熱****中****症**かも？

早めの対処で、熱中症の重症化を防ぎましょう！

**軽**

めまい  
立ちくらみ  
筋肉痛  
汗がとまらない



**中**

頭痛  
吐き気  
体がだるい  
力が入らない



**重**

意識がない、けいれんがある  
体温が高い  
呼びかけへの返事がおかしい  
まっすぐ歩けない、走れない



## 意識がある、反応が正常な時

涼しい場所へ避難させる



衣服を脱がせ体を冷やす



水分・塩分を補給する



ただし、水を自力で飲めないまたは症状が改善しない場合は  
直ちに救急車を呼びましょう

## 意識がない、反応がおかしい時

救急車（119番）を呼ぶ



涼しい場所へ避難させる



衣服を脱がせ体を冷やす



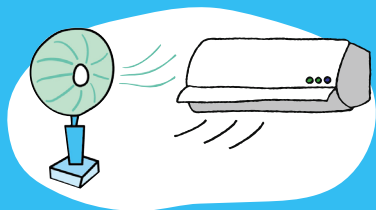
医療機関に搬送する



倒れた時の状況が分かる人が  
医療機関に同行しましょう

鳥取県

# 熱中症予防 6ヶ条



1 室内を涼しくする!



2 こまめに水分をとる!



3 こまめに休憩をとる!



4 日差しを避ける!



5 家族・地域で  
声をかけあう!



6 天気予報  
熱中症警報に  
気をつける!