

熱中症を予防して

元気な夏を！

7月から8月にかけて熱中症疑いで救急搬送される方が多くなります！

熱中症に
ご注意ください！



熱中症は屋内でも発生します！！

熱中症を防ぐには



1. 暑さを避けましょう

- エアコン、扇風機をためらわず使う
- 涼しい服装にする
- 暑い日や暑い時間帯は無理しない
- 急に暑くなった日は特に注意する



2. こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- 高齢者は特にこまめな水分補給が必要



3. 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から健康状態をチェック
- バランスのよい食事で体調を整える
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



4. 暑さに備えた体作りをしましょう

- 暑いときには無理をせず、徐々に暑さに慣れるよう工夫する
- 日頃からウォーキング等で汗をかく習慣を身につける



※環境省・消防庁リーフレット引用



365日対応 平日 午後7時 ▶ 翌日午前8時

土・日・祝日・年末年始 午前8時 ▶ 翌日午前8時

英語などの主要な外国語でも相談できます。
ダイヤル回線・IP電話の場合は、026-231-3021へおかけください。

長野県救急安心センター

電話でお聞きした内容に基づき相談・助言を行うもので、いわゆる「診断」とは異なります。



長野県
ホームページ



看護師のアドバイスが受けられます。



小児の緊急相談は #8000 相談時間 午後7時 ▶ 翌日午前8時



緊急時は迷わず 119 番

あなたの命を守る 「マイナ救急」


あなたの
病歴


お薬の
処方歴


病院の
受診歴

マイナ保険証があれば、
話すのがつらい時、薬が何か忘れた時でも
より適切な処置を受けられます！

マイナ救急の流れ

119番通報時

指令員が通報者に対して
マイナ保険証の準備を依頼



傷病者が情報閲覧に
同意する



救急隊員がマイナ保険証を
読み取り、医療情報などを
閲覧する



円滑な搬送先医療機関の
選定や処置に活用



※各消防本部によって、マイナ救急の流れは若干異なる場合があります。

飯田広域消防本部

