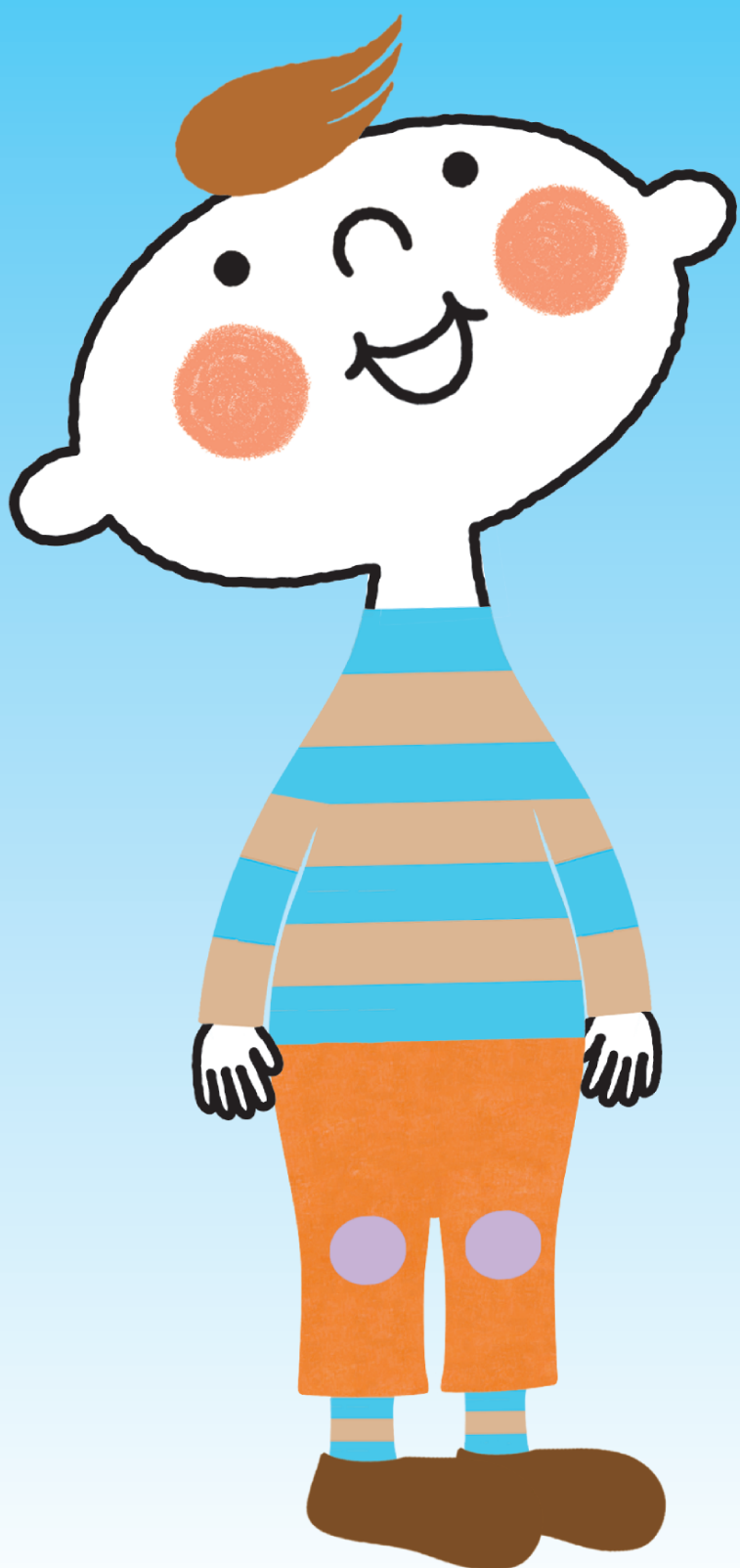


まちの クールオアシス

熱中症予防のため、
暑さでご気分がすぐれない場合など、
お気軽に店内でお休みください。



コープみらいのマスコットキャラクター「ほぺたん」



埼玉県のマスコット「コバトン」



さいたまっち

☀️ こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽

めまい、立ちくらみ、こむら返り（筋肉痛）、手足がしびれる、汗がとまらない、気分が悪い、ボーっとする

中

頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感、意識が何となくおかしい

重

意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない



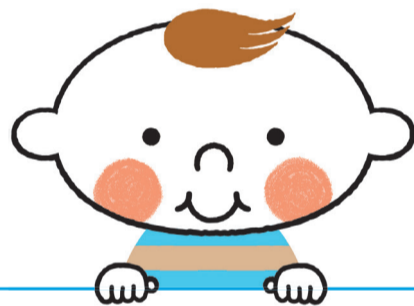
埼玉県マスコット「さいたまっち」

☀️ 熱中症かもしれないと思った時には

❓ 意識がありますか

はい

いいえ



救急車を呼ぶ



※救急隊到着までの間

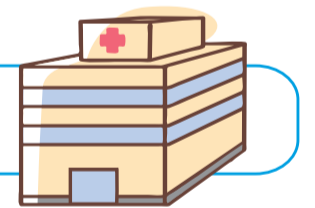
涼しい場所へ避難する 服をゆるめ、体を冷やす

❓ 自力で水が飲めますか

はい

いいえ

医療機関へ



水分を補給する



※たくさん汗をかいたら、塩分も補給しましょう

❓ 症状は改善しましたか

いいえ

※症状が改善しても、安静にして、十分に休息を取りましょう

お近くの医療機関が
分からない時は

埼玉県救急医療情報センター
(毎日 24 時間対応)

診療可能な医療機関をお知らせします。
(歯科・口腔外科・精神科は除きます。)

☎ 048-824-4199
(良い救急)

聴覚に障害のある方、音声・言語機能に障害のある方専用ファックス 048-831-0099

※医療相談のお答えはできません。
また、お問い合わせに対し、御案内できない場合もありますので、御承知おきください。

埼玉県熱中症

検索