

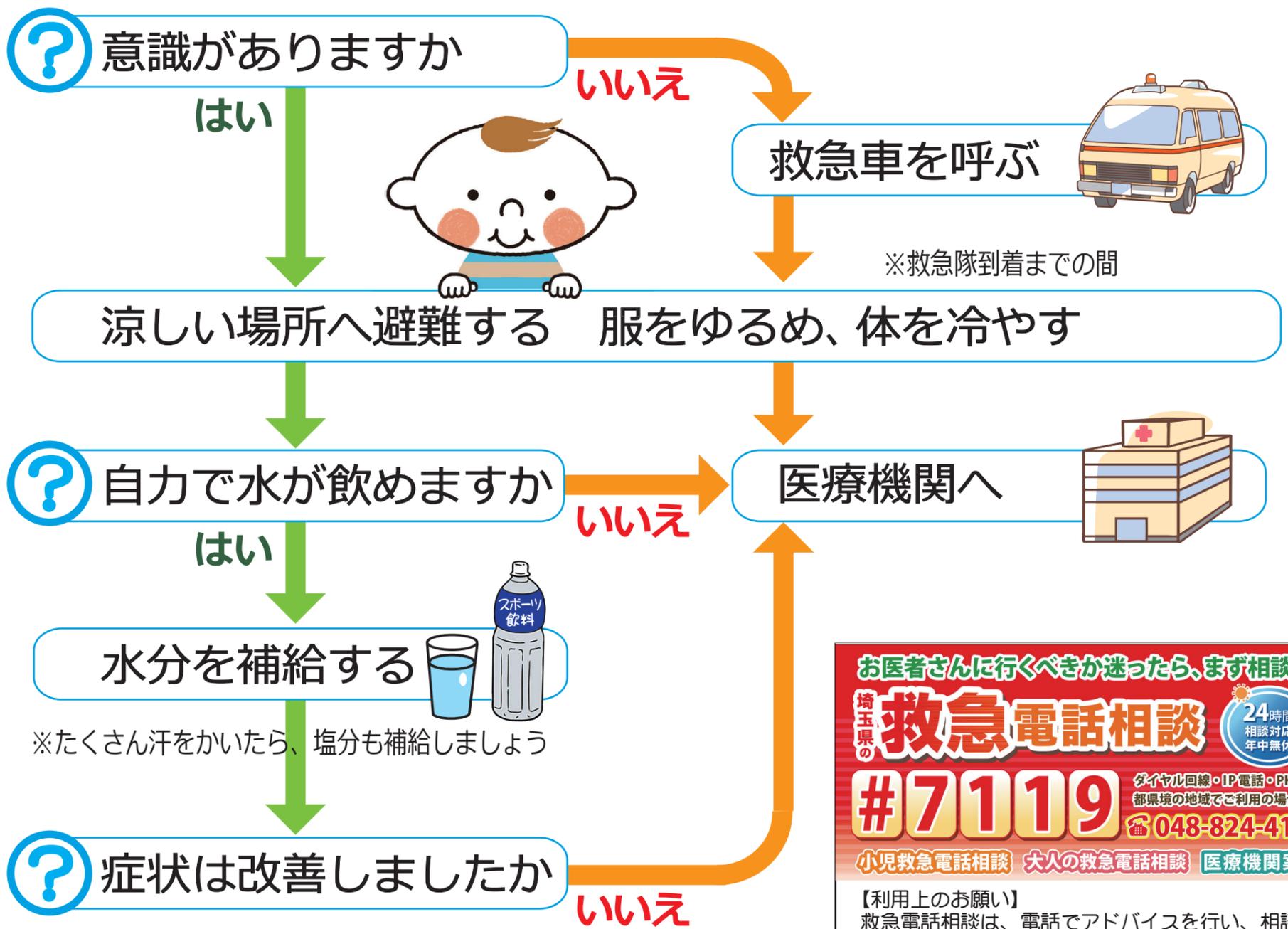
# ☀️ こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 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



※たくさん汗をかいたら、塩分も補給しましょう

※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

お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談!!

**埼玉県の救急電話相談** 24時間相談対応 年中無休

**#7119** ダイヤル回線・IP電話・PHS・都県境の地域でご利用の場合は ☎048-824-4199

小児救急電話相談 大人の救急電話相談 医療機関案内

【利用上のお願い】  
救急電話相談は、電話でアドバイスを行い、相談者の判断の参考としていただくもので、医療行為ではありません。あらかじめご理解のうえ、ご利用ください。(埼玉県医療整備課)

【聴覚障害者、音声・言語障害者向け医療機関案内】  
専用FAX 048-831-0099

【協力機関】 埼玉県医師会・埼玉県看護協会・県内医療機関

埼玉県熱中症

検索