



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、ボートとする

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」



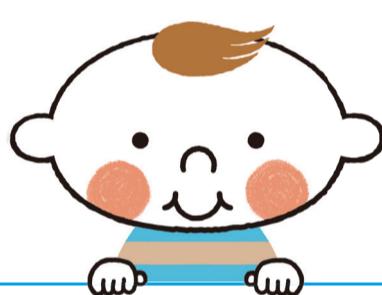
熱中症かもしれないと思った時には



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



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

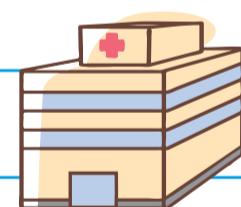


症状は改善しましたか

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

医療機関へ



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

・参考 「熱中症環境保健マニュアル 2014」（環境省発行）

2018.04