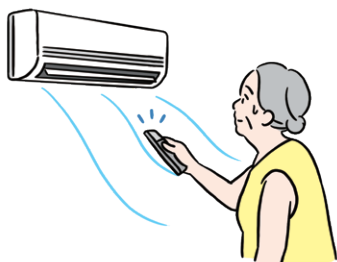


# 預防中暑須知

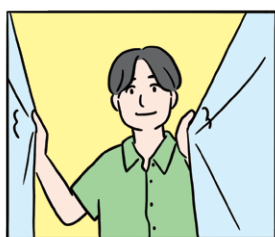


## 避開炎熱！

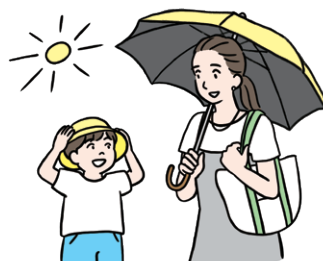
✓ 隨時以空調等調節溫度



✓ 利用遮光窗簾、竹簾、灑水



✓ 外出時使用陽傘，戴帽子



✓ 天氣晴朗時善用陰涼處，多休息



✓ 穿著具有吸汗性、快乾且透氣性佳的衣服



✓ 以保冷劑、冰塊、冰毛巾等降低身體溫度



「中暑警戒警報」發布時，請盡量避免外出、避開炎熱



## 勤加補充水分！

不論在室內或外出時，  
即使不覺得口渴，也隨時補充水分



什麼是中暑？

「中暑」是指在高溫環境下，無法正常地透過流汗調節體溫，身體難以散熱、熱量累積在體內而出現各種症狀的狀態。不僅在戶外，在室內休息時也可能出現症狀，甚至可能致死。請掌握有關中暑的正確知識，注意身體狀況的變化，同時留意周圍的情況，預防中暑對健康造成的損害。

預防中暑用的  
資訊、資料網站

厚生勞動省 預防中暑



也可使用智慧型手機觀看

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)





## 中暑的症狀

- 眼花
- 暈眩
- 不睏卻打哈欠
- 大量出汗
- 肌肉痠痛
- 抽筋



如果症狀惡化



- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判斷力降低
- 集中力降低
- 虛脫感



如果採取急救措施後症狀仍未改善時，請就醫



## 發現有人疑似中暑時 (主要的急救措施)



前往開啟空調的室內或通風良好的陰涼處等涼爽的地點休息



鬆開衣服，降低體溫  
(頸部周圍、腋下、大腿根部等處)



補充口服補液溶液※



※一次飲用大量的口服補液溶液，可能導致攝取過多的鈉。  
如果您正在接受腎臟、心臟病等疾病的治療，並接獲醫生指示多攝取水分時，請遵從醫囑。

疑似中暑者無法自行飲水、語無倫次時，請立刻聯絡救護車！

### 對炎熱的感受程度因人而異

受到當天的身體狀況及對炎熱的適應程度等影響。  
請留意身體狀況的變化。

### 在室內也要預防中暑！

即使不覺得炎熱，也請留意確認室溫或戶外氣溫，使用空調等調節溫度。

### 高齡人士、兒童， 以及身心障礙人士須特別注意！

高齡人士對於炎熱及水分不足的感覺機能較低，對炎熱的身體調節機能也較差，需要特別留意。兒童的體溫調節機能尚未成熟，因此需要保持警覺。

此外，身心障礙人士可能難以調節體溫，不會注意到自己口渴，以及無法自行攝取水分等，因此請照護者與身邊人士多加留意。



ひと、暮らし、みらいのために

厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare