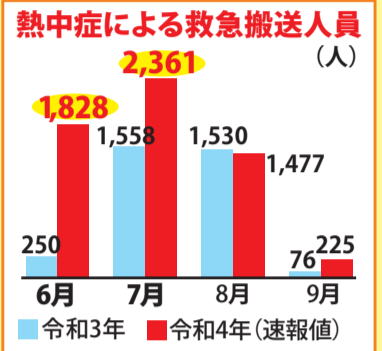




ストップ! 熱中症



熱中症は、気温や湿度が高い環境にいて、体温の調節がうまくいかず、めまい、吐き気、頭痛などの症状が起こり、重症化すると命の危険があります。屋外だけでなく室内でじっとしていても発症することがあるので注意が必要です。これからの季節、梅雨の合間の突然気温が上昇する日や高温多湿の日が発生する頃から、熱中症による救急搬送が多くなると予想されます。夏本番前の今から、熱中症の正しい知識を身に付け、熱中症予防対策をお願いします。



熱中症にならないために...

汗をかく習慣を身につけ暑さに体を慣らしていく。



早めにこまめに水分補給を。

高温・多湿・直射日光を避ける。室内ではエアコン利用も。



熱中症になってしまったら...

※めまい・吐き気・頭痛・しびれなどは熱中症の初期症状です。

衣服をゆるめ、皮膚を濡らして、扇風機などで体を冷やす。保冷剤や氷枕をタオルでくるんで脇の下や大腿部の付け根に。



経口補水液やスポーツドリンク等で水分補給を。

※自分で水分補給ができない場合は、すぐに救急車を呼び、病院を受診してください。

熱中症かな? と思ったときは...

以下のガイドで、症状に基づく緊急度や受診できる医療機関などが確認できます。

▶「#7119」

東京消防庁 救急相談センター

24時間365日、相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者等の職員)が救急車の必要性や受診可能な医療機関の案内などを行っています。

▶東京版救急受診ガイド



インターネットで利用者が自ら症状に基づく緊急性や受診する時期、受診する科目などを確認することができます。

冊子は消防署で配布しています。

東京消防庁公式アプリ

公式アプリでもご覧いただけます。ぜひダウンロードをお願いします。

このような症状がある場合は迷わず119番を!



意識がない



うまく動けない、言動がおかしい



痺れがある

キュータが答える! 熱中症Q&A!

暑い夜、就寝中に熱中症になる可能性はありますか?



夜の屋内でも熱中症になることはあります。エアコンなどで部屋を涼しくし、就寝前や起床後に水分補給をしてください。



令和4年の救急出場件数が過去最多!

救急要請が集中すると、救急車の到着が遅くなる場合があります。救急車が早く必要な人のもとへ到着できるよう、**適時・適切な利用**をお願いします。



令和4年/(速報値) **872,101件**
令和3年:743,703件
約半数は入院不要の軽症者



危険物安全週間

6月4日(日)~6月10日(土)

ガソリンや灯油のほか、身近には消毒用アルコールやマニキュアなどの危険物があります。引火性が高く、火災などの恐れがある危険物について知っておきましょう。

