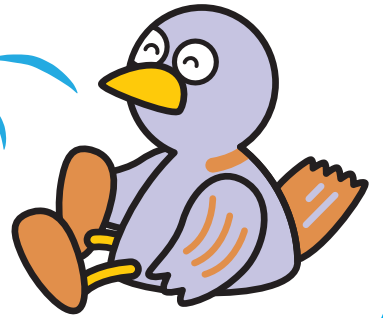
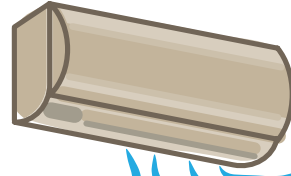


# 熱中症予防 5つのポイント

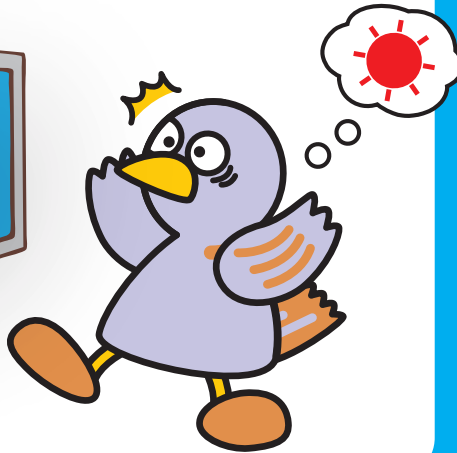


高齢者はエアコンを

上手に



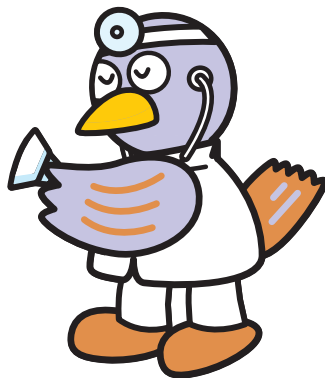
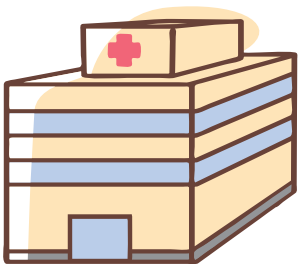
暑くなる日は要注意



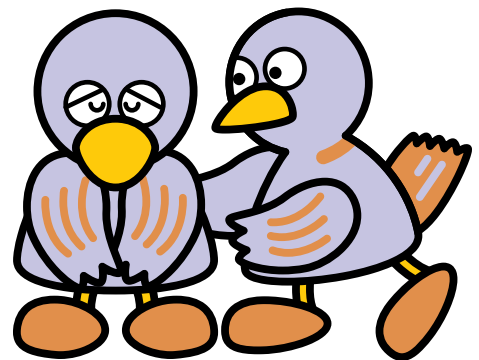
水分はこまめに補給



「おかしい!？」  
と思ったら病院へ



周りの人にも気配りを



埼玉県マスコット「コバトン」

※「熱中症予防5つのポイント」は、埼玉医科大学総合医療センター高度救命救急センター、さいたま市立病院救急科の協力をいただいて作成したものです。  
※この印刷物は、「健康増進に関する埼玉県と大塚製薬(株)との連携協定」に基づき作成されています。

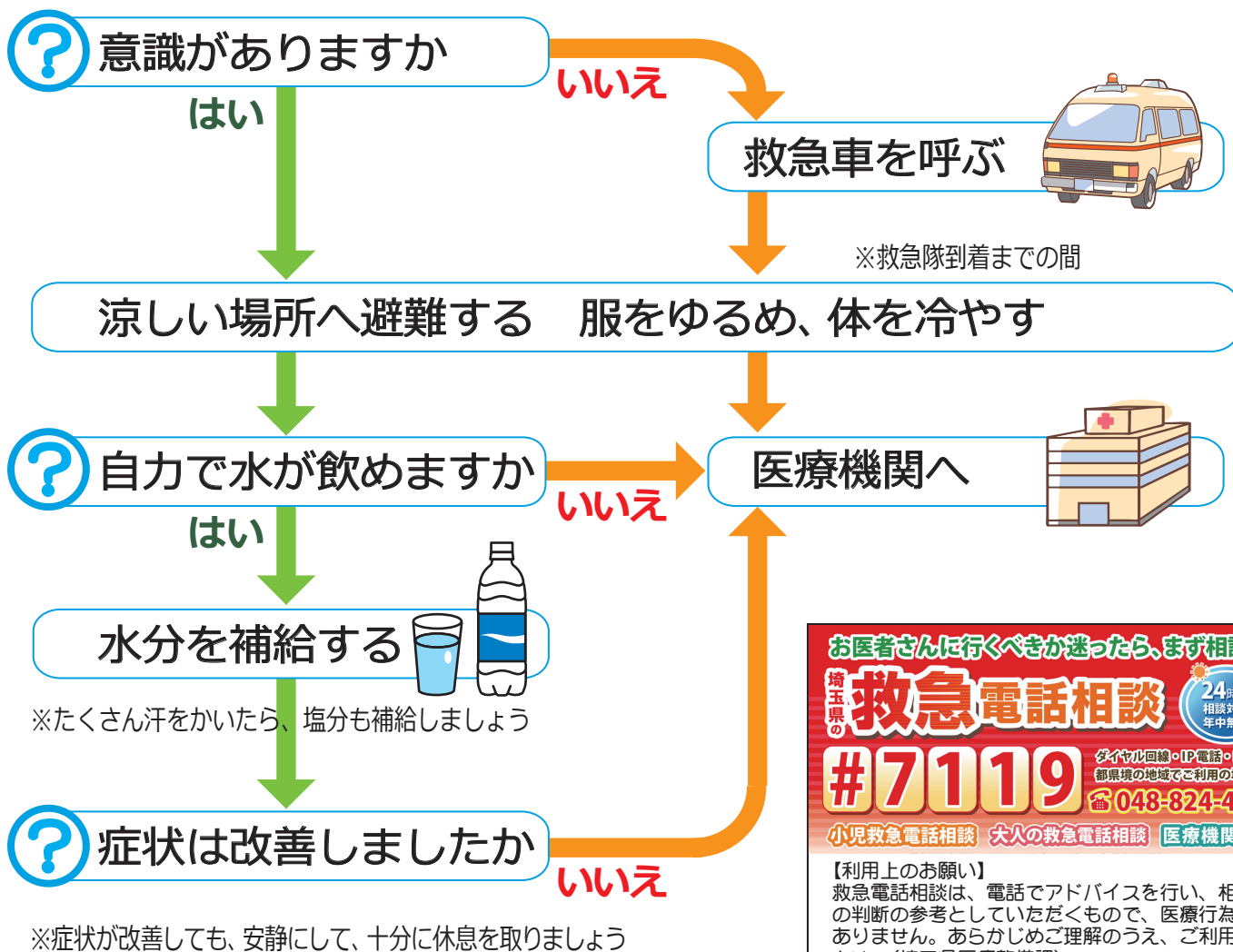
# ☀️ こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 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



**お医者さんに行くべきが迷ったら、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