

STOP 熱中症

熱中症にならないために



お互いに声をかけあおう

体調が悪いと熱中症にかかりやすくなります。仕事を始める前や作業中にお互い声をかけあい、健康のチェックをしましょう。

こんな症状に要注意

体温上昇

頭痛

めまい

吐き気



水分・塩分・休憩をしっかりとろう

「のどが渴いた」と感じる前から、こまめに水分や塩分を摂取することが大切です。意識して定期的に補給しましょう。



熱中症になってしまったら

①涼しい環境へ避難

②体を冷やす



③水分・塩分の補給



快適な服装・装備を身につけよう



メッシュタイプのジャケットや空調服、日よけ付ヘルメットなどを活用し、体に熱をためないようにしましょう。

帰宅前のチェックも忘れずに

帰宅後に体調をくずし、亡くなってしまう事もあります。少しでも体に異変を感じたら、水分補給や休憩を充分取ってから帰宅しましょう。



自力で水分摂取ができない時は
すみやかに医療機関へ