



みんなで安心・安全 セーフコミュニティあつぎ

「3密」を避けながら 熱中症予防をしよう!!

Q 熱中症ってどんな症状が出るの？

めまい

立ちくらみ

体のほてり

体がだるい



A 熱中症を予防するためのポイント

適宜マスクをはずす

- ☑ 十分な距離(最低2m以上)が確保できる場合はマスクをはずす
- ☑ マスク着用時は負担のかかる作業や運動を避ける

こまめに水分補給

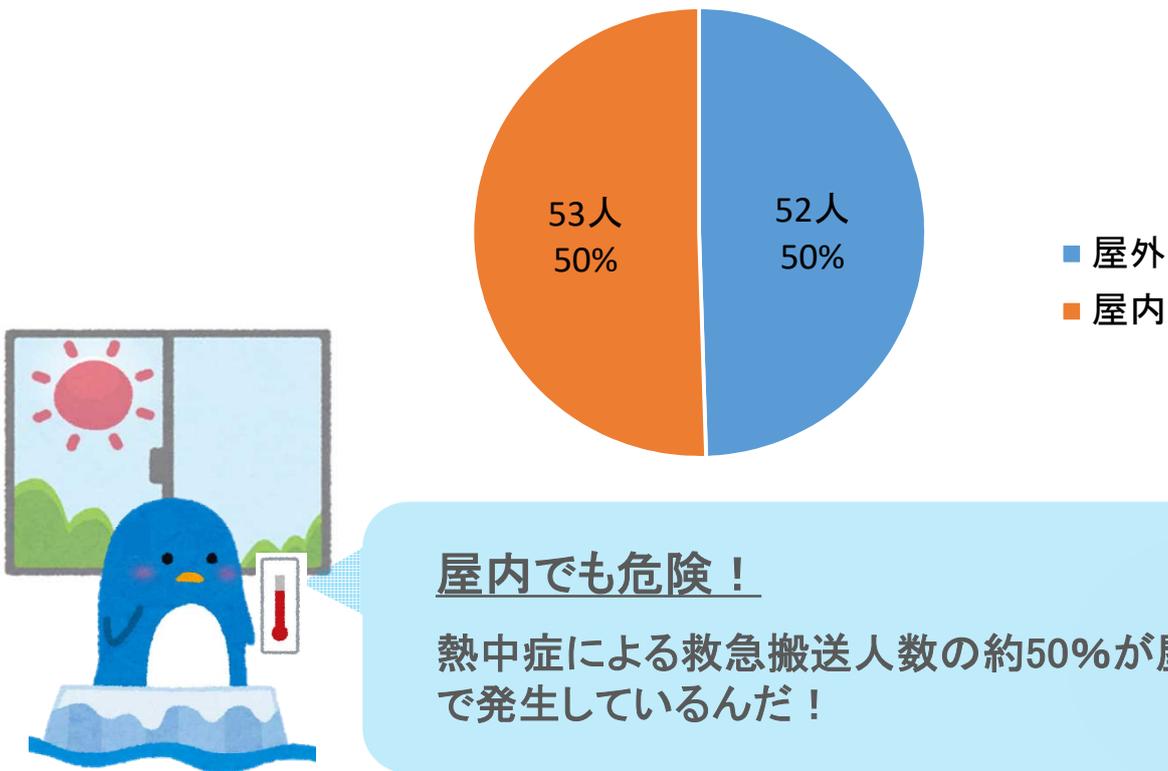
- ☑ のどが渇く前に
- ☑ 屋内でもこまめに
- ☑ 1日1.2ℓを目安に

暑さを避ける

- ☑ エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ☑ 暑い日や時間帯は無理をしない

1

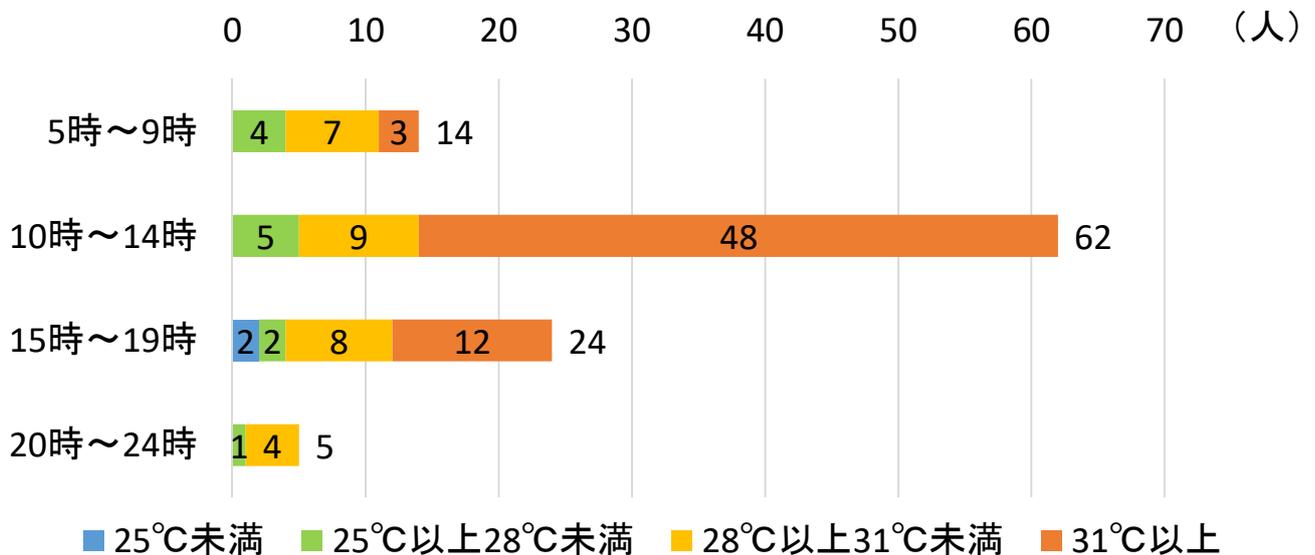
熱中症救急搬送人数(場所別)

2019年
出典:厚木市救急搬送データ**屋内でも危険！**

熱中症による救急搬送人数の約50%が屋内で発生しているんだ！

2

熱中症救急搬送人数(時間別・気温別)

2019年
出典:厚木市救急搬送データ

特に、10時から19時までの暑い時間(25°C以上の日)の外出時は炎天下を避け、屋内では室温の上昇に注意しよう！

