



如果中暑時！

沖繩全年日照強烈，所以中暑的風險也很高。

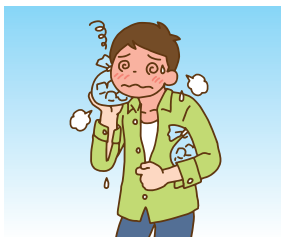
急救

1 移動到涼爽的地方， 像是陰涼處！



移動到較涼爽的環境下，例如通風良好的陰涼處或有冷氣的室內！

2 鬆開衣服讓身體散熱！



鬆開衣服讓身體散熱，並用像是冰塊等讓頸部和腋下降溫。

3 補充水分&鹽分



用冷水和運動飲料補充足夠的水分和鹽分！

4 如果意識不清， 請撥打119！



如果無法自行補充水分或意識不清，請立刻送醫。

預防措施

1 請隨時補充水分 及鹽分！



重點在於不僅需要補充水分，鹽分也需補充。

2 穿著涼爽的衣服和 做好防曬！



使用陽傘、帽子和太陽眼鏡等物品遮擋強烈的陽光。



強度約是日本北部的兩倍！？

- 沖繩強烈的紫外線

與其他地區相比，沖繩的紫外線非常強烈。即使是短時間的日光浴，也可能導致發燒，起水泡和疼痛。為避免健康受損，請務必採取可靠的保護措施！

紫外線防護措施

- 1 撐陽傘及穿長袖長褲等衣物，遮蓋住肌膚
- 2 頻繁塗抹防曬乳，並善用陰涼處

可在“沖繩旅行實用資訊網站”上，對目前居住之處和沖繩的氣候進行比較！以作為準備攜帶衣物和其他物品時的參考！



安全地享受沖繩。▶▶▶