

今年の夏も絶対確認!

熱中症警戒アラート

熱中症予防のためにお出かけ前の
天気予報チェックを習慣づけましょう

天気予報は、その日の気温や熱中症への注意喚起、熱中症警戒アラート発表など、熱中症予防の貴重な情報源です。



もし熱中症警戒アラートが発表されたら...

- ☑ 外出は控え、暑さを避けましょう
- ☑ エアコンを適切に利用し、屋内熱中症を防ぎましょう

天気予報の
チェックは...



テレビでチェック!

沖縄テレビ放送
琉球放送
琉球朝日放送 他



ラジオでチェック!

FM沖縄
RBCラジオ
ラジオ沖縄 他



新聞でチェック!

琉球新報
沖縄タイムス 他



いつでも
チェックできる
スマホも!

熱中症は **こ** **え** **か** **け** で防げる。

こ こまめな水分補給

屋外労働や室内外など、たくさん汗をかく時は水分と塩分を補給しましょう。

え 炎天下を避けよう

炎天下での長時間の作業、海水浴は避けましょう。日傘や帽子で日光を遮りましょう。

か 風通しを良く

室内でも油断は禁物! 適度な風通しや冷房設備で熱を逃がす工夫をしましょう。

け 健康管理!

睡眠・栄養はしっかりと! 日頃から適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう。

おかしいな? ..と感じたら...

熱中症の応急処置!

① 涼しい環境への避難

風通しの良い日陰やクーラーのある室内など、涼しい場所へ避難させる。

② 脱衣と冷却

衣服をゆるめるなどし、体からの熱の放散を助ける。水や水で首や脇の下、足の付け根などを冷やす。

③ 水分や塩分の補給

冷たい水や、スポーツドリンクなどを与える。(ただし、意識がはっきりしていない場合、経口での摂取は厳禁)

④ 医療機関へ運ぶ

意識がはっきりしないとき、自力で水分摂取ができないときは、すぐに医療機関に搬送する。

この広告は、熱中症環境保健マニュアル http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.phpを参考に作成しています。

沖縄県保健医療部 地域保健課 TEL 098(866)2215

<https://www.pref.okinawa.lg.jp/site/hoken/chiikihoken/shippei/heatflyer/heat.html>

詳しい熱中症情報は
こちらから →



沖縄県熱中症情報

沖縄県熱中症

検索