

自分と仲間の身体を守る

暑い夏を
乗り切るぞおお

熱中症対策

熱中症になってしまったらどうしたらいいのか、しっかりとした対策を身につけよう!



見つける
熱中症のおそれのある者を発見

熱中症が疑われる症状例

【他覚症状】

ふらつき、生あくび、失神、大量の発汗、痙攣等

【自覚症状】

めまい、筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り)、頭痛、不快感、吐き気、倦怠感、高体温等

①返事がおかしい

②ぼーっとしている

など、普段と様子がおかしい場合も、熱中症のおそれありとして取り扱うことが適当

判断する
作業離脱、身体冷却

対処する
医療機関への搬送

医療機関への搬送に際しては、必要に応じて救急隊を要請すること。

救急隊を要請すべきか判断に迷う場合は、#7119等を活用するなど、専門機関や医療機関に相談し、専門家の指示を仰ぐ。



医療機関までの搬送の間や経過観察中は一人にしない

単独作業の場合は常に連絡できる状態を維持する

回復

回復後の体調急変等により症状が悪化するケースがあるため、連絡体制や体調急変時等の対応を現場であらかじめ定めましょう。

いつもと違うと思ったら熱中症を疑え!!

熱中症の初期症状
かもしれません!

手足がつかる...

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい

体調が悪い

イライラしている

フラフラしている

ぼーっとしている

呼びかけに反応しない

すぐに疲れる

あれっ...
なにかオカシイ
気がする

ちょっとした違和感でも周りの人に相談しよう!