

想知道

！小心中暑！

什么是中暑？

“中暑”是指在气温和湿度高的情况下，身体中的水分和盐分的平衡被破坏而引起的疾病。在突然变热的日子和久违的炎热环境中活动身体的时候，不能很好地调节体温，中暑倒下的人会变多，所以需要特别注意。

预防中暑

- 在室内使用空调和电风扇凉爽地度过。使用窗帘等防暑也很有效。

中暑的主要症状

轻症	☒ 眩晕 ☒ 肌肉痛	☒ 站起时目黑 ☒ 汗流不止
中等症	☒ 头痛 ☒ 感到疲倦（乏力）	☒ 恶心 ☒ 乏力（倒下的感觉）
重症	☒ 没有意识 ☒ 体温偏高。 ☒ 对呼应的回答很奇怪	☒ 痉挛 ☒ 不能笔直地走



- 在室外尽量穿着凉爽的衣服，并用阳伞或帽子遮挡强烈的阳光。
- 要摄入水分和盐分。在口渴之前要注意勤摄取水分。

中暑了怎么办？

如果出现中暑症状，应转移到阴凉处，松开衣服，给身体降温。补充水分、盐分、口服补水液（一种含盐和葡萄糖溶于水的饮料，可在药店买到）。如果不能自己喝水或失去知觉，请立即呼叫救护车或去医院！

中暑警报

各都道府县在预计中暑风险极高的前一天傍晚或当天清晨发布信息。信息通过电视、防灾无线广播和社交网络（SNS）服务发布。

采取预防措施，例如在发布中暑警报时尽量不要外出。

您可以查看表示中暑危险度的“炎热指数”

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

かんきょうしょう ねつちゅうしょう よ ぼうじょうほう
環境省 熱中症予防情報サイト

