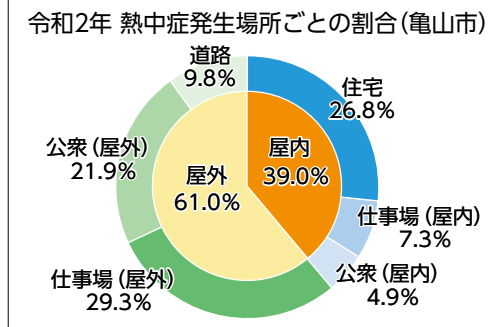


お知らせワイド

熱中症は予防が大事！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のためマスクを着けることで、皮膚からの熱が逃げにくくなり、熱中症のリスクが高まります。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

問合せ先 熱中症の予防に関すること
 長寿健康課健康づくりグループ(あいあい ☎84-3316)
 熱中症の対処に関すること
 消防総務課消防救急グループ(☎82-9496)



昨年の熱中症の発生場所を見ると、約4割が屋内で発生しています。家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いときは、熱中症になる場合があります。

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です！

水分をこまめに摂取

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給しましょう。
- ・汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給しましょう。

エアコン使用中もこまめに換気

- ・窓とドアなど2カ所を開けたり、扇風機や換気扇を併用したりしましょう。
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定しましょう。

「熱中症警戒アラート」がスタートします！

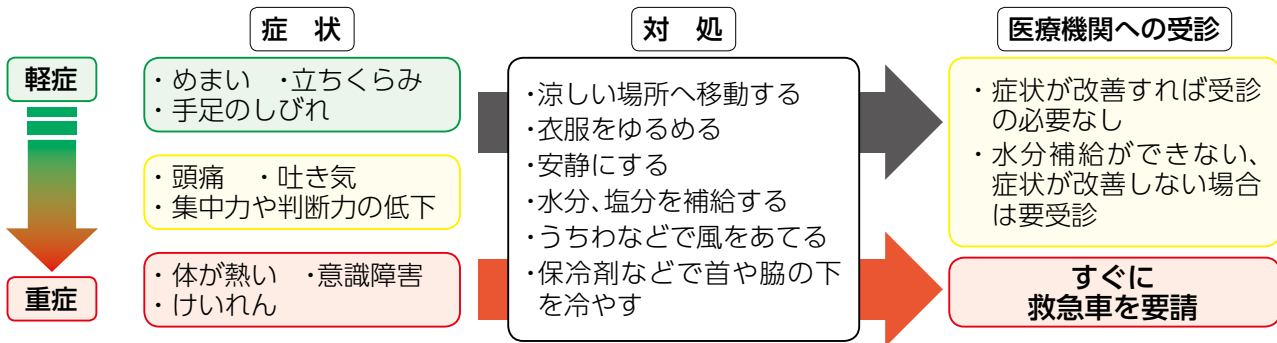
熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の**前日夕方**または**当日早朝**に、**都道府県単位**で発表されます。発表されている日は、外出を控える、エアコンを使用する等の**熱中症の予防行動を積極的に**取りましょう。

暑さを避けましょう

- ・襟元をゆるめ、通気性のよい服装にしましょう。
- ・屋外では、日傘や帽子を使用しましょう。
- ・涼しい場所や日陰へ移動しましょう。



熱中症の症状と対処方法



診てもらえる病院がわからないときは？



救急救命士
今西 巧哉

軽い熱中症の症状で救急車を呼ぶほどではないが、診察してもらえない病院がわからないなど困ったときは、救急医療情報システムをご利用いただき、救急車の適正利用にご協力ください。

<<救急医療情報システムのご案内>>

- 救急医療情報センター
 (対人案内) ☎059-229-1199 [24時間受付]
 (自動案内) ☎0800-100-1199 [通話料無料]
 (通話終了後に診療状況をファクスで受信可)
 - パソコン [URL](http://www.qq.pref.mie.lg.jp/) http://www.qq.pref.mie.lg.jp/
 - 携帯電話 [URL](http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/) http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/
 三重県救急医療情報システム
- ※受診の際は、紹介された医療機関に必ず事前確認してください。
- みえ子ども医療ダイヤル ☎#8000
 相談受付 毎日午後7時30分～翌朝8時