



熱中症警戒アラート発表時の予防行動

- ・ 外出は出来るだけ控え、暑さを避けましょう
- ・ 喉が渇く前にこまめに水分補給しましょう
- ・ 外での運動は原則、中止・延期にしましょう

【対処法】

- ・ 涼しい場所へ移動しましょう
- ・ 衣服をゆるめ、体を冷やしましょう
- ・ 水分・塩分を摂取しましょう
- ・ 意識がない時は直ちに救急車を呼びましょう

