

外国人の皆さんへ 各位外国人士

外国人の皆さんへ

= 熱中症に注意しましょう =

熱中症は早めの対策をとることで予防できます。暑い日は無理せず、エアコンや扇風機を上手に使い、こまめに水分をとりましょう。

こんな日は熱中症に注意

- ・ 気温が高い、湿度が高い、急に暑くなった日
- ・ 熱中症警戒アラートが発表された日



環境省 (熱中症予防情報サイト)

熱中症の応急処置

- ・ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
- ・ 衣服を緩め、体を冷やす (首の周り、脇の下、足の付け根など)
- ・ 水分、塩分を補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。

〇問い合わせ先：企画政策課

電話： 0476-33-4068

メール： kikakuka@city.inzai.chiba.jp

致各位外国人士：

= 谨防中暑 =

中暑可通过提前采取对策进行预防。炎热天气请勿勉强，合理使用空调或风扇，并注意及时补充水分。

以下情况需警惕中暑：

- ・ 气温/湿度骤升的闷热天气
- ・ 政府发布“中暑警戒警报”时

中暑应急处理：

- ・ 立即转移至空调房/通风阴凉处
- ・ 解开衣物冷却身体 (重点降温颈部、腋下、大腿根部)
- ・ 补充水分及盐分

若出现无法自主饮水或意识模糊，请立即呼叫救护车。

〇咨询：企划政策课

电话： 0476-33-4068

邮箱： kikakuka@city.inzai.chiba.jp



环境省 中暑预警信息网站

