

熱中症は命にかかわることがあります

Heatstroke can be life-threatening

外国人の皆さんへ
For Foreign Residents



●いざという時の応急処置

落ち着いて状況を確かめて対応しましょう。

●First Aid in Case of Emergency

Stay calm and assess the situation before taking action.

チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

Do they have symptoms of heatstroke?

めまい、大量の発汗、頭痛、吐き気、嘔吐、けいれんなど
Dizziness, heavy sweating, headache, nausea, vomiting, cramps, etc.

Yesはい

チェック2

呼びかけに応えますか？

Can they respond when you speak to them?

Noいいえ



救急車を呼ぶ

Call an ambulance

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

If the person does not respond well, do not force them to drink water.

Yesはい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

Move them to a cool place, loosen clothing, and cool the body

チェック3

水分を自力で摂取できますか？

Can they drink fluids on their own?

Noいいえ

Yesはい

水分、塩分を補給する

Give water and salt (electrolytes)

チェック4

症状がよくなりましたか？

Have the symptoms improved?

Noいいえ

Yesはい

そのまま安静にして十分に休息を取り、回復したら帰宅しましょう

If they feel better, let them rest and recover fully, then they can go home

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす
Move them to a cool place, loosen clothing, and cool the body

首、脇の下、足のつけ根を集中的に冷やしましょう。

Cool the neck, underarms, and groin area.



すみやかに医療機関へ
Seek medical care immediately

●熱中症を予防するには

- ・ 涼しい服装、屋外では日傘や帽子など、室内ではクーラーを活用する
- ・ のどが渇いていなくても小まめに水分、塩分をとる
- ・ 気象情報や熱中症警戒アラートなど、暑に関する情報を確認する

健康増進課健康政策係 ☎33-3264、企画政策課政策推進係 ☎33-4068

●To prevent heatstroke

- ・ Wear light clothing; use a hat or parasol outdoors, and air conditioning indoors
- ・ Drink water and take salt regularly, even if you are not thirsty
- ・ Check weather information and heat alerts regularly

Inquiry : Kenko Seisaku-gakari TEL: 0476-33-3264,
Seisaku Suishin-gakari TEL: 0476-33-4068