

応急手当について

家族や知人・職場の方が「ん！？熱中症かな？」と思ったら、エアコンや扇風機の効いた涼しい部屋に移動をさせてください。その後、下の絵のように、楽な姿勢をとり、首元・わきの下・足の付け根・足首などを氷水等で冷やしてください。

本人が自分自身で水分補給ができる場合は、スポーツドリンクなどを少しずつ飲ませるようにしてください。(例：飲みやすいように、ストローを使用するなどのひと工夫を)

また、本人が話をできる場合は、冷やし過ぎに注意しながら、冷やすようお願いいたします。

