

熱中症の症状と対処方法

熱中症は重症度によって、3つの段階に分けられます。サイン（症状）がでたらすぐに対処しましょう。

軽症



対処

- 冷やした水分・塩分の補給
0.1～0.2%の食塩を含んだ飲み物が最適
- 涼しい場所への移動
(エアコンなどで室温をさげる)
- 安静



中程度



対処

- 涼しい場所へ移動
- 十分な水分・塩分の補給
- 衣服を緩め体を冷やす
- 安静
- 自分で水分を摂取できない場合は医療機関を受診

重症



ただちに
救急車を呼ぶ

119



救急車を待つ間

- 涼しい場所へ移動
- 衣服を緩め体を冷やす
- 安静
- 無理に水を飲ませない