

コロナだけじゃない熱中症にご注意を！

「気持ち悪い」「頭いたい」「めまい」を感じる・・・

熱中症？ と思ったら・・・

- ・ 涼しい場所で体を休める
- ・ 衣服をゆるめ、首・わきの下・足の付け根の内側を冷やす（水で濡らしたタオル・保冷剤など）
- ・ 水分・塩分を少しずつとる

* 「呼びかけても返事しない」「意識がない」「けいれん」など見られたら、救急車を呼びましょう！





農作業中の 熱中症対策チェック

高温時の作業は、避けましょう

特に70歳以上の方は、のどのかわきや気温の上昇を感じづらくなります。
日中の気温の高い時間帯は外して作業しましょう。

単独作業は、避けましょう

なるべく2人以上で作業し、時間を決めて声をかけあったり、異常がないか確認しあうようにしましょう。

20分おきに 休憩&水分補給しましょう

涼しい日陰などで作業着を脱ぎ、体温を下げましょう。
のどがかわいていなくても、20分おきに毎回コップ1~2杯以上を目安に水分補給しましょう。

適宜マスクをはずしましょう

屋外やハウスで人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合にはマスクをはずすようにしましょう。

万が一に備えて、携帯電話を持って行きましょう。
緊急連絡先や大切な人の連絡先も、登録しておきましょう。

