

「これは熱中症(Necchusho)かな?」と思ったら やること

1

下の症状がありますか?

めまい、意識がない、筋肉が痛い、筋肉が硬い、たくさん汗をかいている、
頭が痛い、気持ち悪い、吐いた、体が疲れた、体に力が入らない、
うまく会話ができない、けいれん、手や足が動かない、熱がある

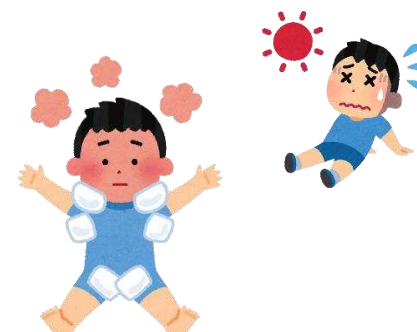
2

はい

体調が悪い人は、あなたが呼ぶと返事をしますか?

いいえ

救急車を呼んでください。
電話番号: 119
救急車に乗るのは0円です。

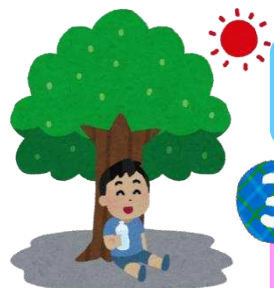


- 救急車が来るまで、体を冷やして待っててください。
- 首、わきの下、太もものつけ根を、冷たいもので冷やしてください。
- 体調が悪い人と日かげや涼しい部屋に行ってください。
- 呼んでも返事をしないときは、なにも飲ませないでください。息がでなくなります。
- 救急車が来たら乗ってください。病院に行きます。

3

はい

涼しい場所に行ってください。
体を冷やしてください。



体調が悪い人は、自分で飲み物が飲めますか?

いいえ



病院に行ってください。
意識がない人と
うまく会話ができない人は
救急科 (Kyukyu-Ka) に
行ってください。
他の症状の人は
他の症状の人は
内科 (Nai-ka) に行ってください。

体調が悪い人が倒れたときのことを
知っている人は、一緒に病院に行っ
てください。体調が悪くなった時のことを
病院に教えてください。

はい

飲み物を飲んでください。
しょっぱいものを食べてください。

4

はい

体調がよくなりましたか?

いいえ

動かないで、ゆっくり休んでください。
元気になったら家に帰りましょう

たくさん汗をかいて
いるときは、塩が入っ
ている飲み物
(スポーツドリンク、
経口補水液、食塩水な
ど) を飲んでくださ
い。