

職場への行き帰りや就業中

熱中症かな？と思ったら

命を守る行動をお願いします

■緊急連絡先

- ①救急（119番通報）
119
- ②シルバー人材センター
042-581-8171
※土日祝及び夜間
042-587-212（ALSOK）
- ③お客様

- ①熱中症のおそれのある者を発見
- ②自覚症状のある者

熱中症が疑われる症状例

【他覚症状】

ふらつき、生あくび、失神、大量の発汗、痙攣等

【自覚症状】

めまい、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、頭痛、不快感、吐き気、倦怠感、高体温等

①返事がおかしい

②ぼーっとしている

など、普段と様子がおかしい場合も、熱中症のおそれありとして取り扱うことが適当。

作業離脱、身体冷却

医療機関への搬送

医療機関までの搬送の間や経過観察中は、一人にしない。

（単独作業の場合は常に連絡できる状態を維持する）

医療機関への搬送に際しては、必要に応じて、救急隊を要請すること。

救急隊を要請すべきか判断に迷う場合は、

#7119等を活用するなど、専門機関や医療機関に相談し、専門家の指示を仰ぐことも考えられる。

回復

回復後の体調急変等により症状が悪化するケースがあるため、連絡体制や体調急変時等の対応をあらかじめ確認しておきましょう！

公益社団法人日野市シルバー人材センター

それ、危険かも！

“いつもと違う”と思ったら、**熱中症**を疑え

あれっ、
何かおかしい

あの人、
ちょっとヘン



手足がつる

イライラしている

これも
初期症状

立ちくらみ・めまい

フラフラしている

何となく
体調が悪い

吐き気

呼びかけに反応しない

すぐに
疲れる

汗のかき方がおかしい

ボーッとしている

汗が止まらない／汗がでない

すぐに周囲の人に伝えましょう