

如何预防中暑



躲避高温！

✓ 勤用空调等调节温度



✓ 使用遮光窗帘、竹帘或洒水



✓ 外出时使用遮阳伞，戴帽子



✓ 日照强烈时多利用阴凉处，多多休息



✓ 穿着具有吸湿性、速干性和透气的衣服



✓ 用冰袋、冰块、冷毛巾等给身体降温



“中暑警戒警报”发布时，请躲避高温，尽量不要外出



及时补充水分！

无论在室内还是外出时，
即使未觉得口渴，也请及时补充水分



什么是中暑？

“中暑”是指在高温环境下，人体自身体温调节机能等失调，无法通过出汗将多余的热量散发出去而导致体内蓄热，并出现各种症状的状态。不仅在室外，即使在室内什么都不干时，也可能会中暑，严重时可能致人死亡。请正确掌握中暑相关知识，注意身体变化，同时关爱身边的人，预防中暑带来的健康危害。





中暑的症状

- 头晕眼花
- 站起时眩晕
- 脑缺氧打哈欠
- 大量出汗
- 肌肉痛
- 肌肉痉挛



症状加重时



- 头痛
- 呕吐
- 倦怠感
- 判断力减弱
- 注意力涣散
- 虚脱感



当经过应急处理, 症状依然没有缓解, 请及时前往医疗机构就诊



如果发现有人疑似中暑 (主要应急处理方法)



将患者转移至空调房内、通风良好的阴凉处等凉爽环境中休息



解开衣扣, 给身体降温
(脖子周围、腋下、大腿根等处)



补充口服补水液※



※如果一次大量饮用口服补水液, 也可能造成钠摄入过量。
如果正在治疗肾脏或心脏等疾病, 且医生对水分摄入有指示, 请遵医嘱。

中暑患者如果无法自己喝水、神志不清时, 请立即呼叫救护车!

暑热的感知方式因人而异

当天的身体状况、对于暑热的习惯等都会有影响。
请留意身体状况的变化。

在室内也需预防中暑!

即使未觉得热, 也请注意确认室温 and 外部气温, 并用空调等设备调节温度。

尤其需要留意老年人、 儿童和残障人士!

由于老年人对暑热、水分不足的感知功能以及身体对暑热的调节功能都已下降, 因此需要特别注意。儿童的体温调节能力尚未发育完全, 也需要格外呵护。

另外, 残障人士有时会出现自身体温难以调节, 或者即使口渴也无法自知, 亦或自己无法喝水等情况, 需要护理人员和周围人格外关注。



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare