



# 厚生連診療所だより

## 熱中症対策はお済みですか！

休日などに **DIY** や **農作業** をされる方は、早めの対策を行いましょう

### 作業前の対策

体調は万全か？ 飲み物は準備したか？ 作業計画に無理はないか？

吸汗・速乾性の服や帽子を着用したか？ 携帯電話は忘れてないか？

ここからチェック



### 作業中の心構え

**暑さ指数 (WBGT)** の確認！ 20分おきに休憩をとりましょう！

作業は 2名以上で行いましょう！ 屋内環境は風通しをよくしましょう！

のどが渴いてなくても水分・塩分を補給しましょう！

暑さ指数 (WBGT) の目安 (注) 日常生活上の基準であり、作業の場の基準とは異なります。

【危険 31 以上、厳重警戒 28 以上～31 未満、警戒 25 以上～28 未満、注意 25 未満、ほぼ安全 21 まで】

### 応急処置

熱中症の方を見かけたら！！

意識あり



・涼しい場所へ移動  
・衣服をゆるめ、体を冷却



水分摂取できる

水分・塩分を補給し、安静に！

救急(119)へ連絡

水分摂取できない



回復してもしばらくそのまま安静に。十分な休息をとりましょう

熊本県厚生連診療所  
TEL: (096) 328-1055  
内線: 2800