

徳島県熱中症対策メッセージ

～大切な命を守る！県民の皆様へのお願い～

今年の7月～9月は、平年より気温が高くなると予想されています。
県民の皆様には、積極的に熱中症対策を行い、この夏を健康に過ごしていただくようお願いします。

- こまめな水分補給・塩分補給**や**休息**をお願いします。
- 屋内では、夜間も含め、エアコンの適切な使用**をお願いします。
- 高齢者や子ども**などリスクの高い方には、**積極的な声かけ**をお願いします。
- 運動の際には、日本スポーツ協会策定のガイドラインに沿った行動**をお願いします。
- 農作業や建設現場等の作業の際には、各種ガイドライン等に沿った行動や声かけ**をお願いします。

<熱中症が疑われたら>

「**涼しい場所へ**」「**からだを冷やす**（特に首の周り、脇の下、下肢の付け根など）」「**水分補給**」

「**自力で水が飲めない**」「**意識がない**」場合、**ためらわず救急車を呼んでください！**