|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 韓国・朝鮮語 |
| 56 | 熱中症にならないために | 열사병이되지 않기 위하여 |
| 室内でも、外での活動中も、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう。 ・帽子を着用し、できるだけ直射日光に当たらないようにしましょう。 ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。 ・冷たいタオルなどで、こまめに体を冷やしましょう。  **熱中症かな？と思ったら** 熱中症かなと思ったら、次のような対応をとりましょう！  ・風通しのよい日陰や、できれば冷房の効いた室内に速やかに移動しましょう。 ・衣服をゆるめて、体から熱の放散を助けましょう。 ・冷たい水や冷やしたタオル等があれば、それを頚部（首の後ろ）や脇の下、足の付け根に当てて体を冷やしましょう。 ・早めに医療機関を受診しましょう。 ・自分で水が飲めるようであれば、水分補給をさせましょう。ただし、意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合には無理に水分補給をさせないでください。 ・自力で水分の摂取ができないときなど、症状が重い場合は、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。   **熱中症の症状とは？** 熱中症の症状は次のようなものがあります。  ・手足のしびれ　　　　・めまい・立ちくらみ　　　・こむら返り・筋肉痛 ・頭痛　　　　　　　　・気分不快感　　　　　　　・吐き気、嘔吐 ・全身の倦怠感　　　　・脱力感　　　　　　　　　・意識障害、けいれん | ・실내에서도 밖에서의 활동 중에도 갈증을 느끼지 않더라도, 세세하게 수분・염분 경구 보충액 등을 보급합시다.  ・자주 휴식합시다.  ・모자를 착용하고 가능한 한 직사광선에 노출되지 않도록합시다.  ・통기성이 좋은 흡습성・속건성이 있는 옷을 착용합시다.  ・차가운 수건 등으로 자주 몸을 차게합시다.  열사병 일까? 라고 생각하면  ◯열사병 일까라고 생각하면, 다음과 같은 대응을합시다!  ・통풍이 잘되는 그늘이나 가능하면 냉방이 완비 된 실내에 신속하게 이동합시다.  ・의복을 풀고 몸에서 열 분산을 도와주세요.  ・차가운 물이나 차가운 수건 등이 있으면 그것을 경부 (목 뒤쪽)이나 겨드랑이, 사타구니에 대고 몸을 차게합시다.  ・빨리 의료 기관을 진찰합시다.  ・스스로 물을 마실 수 있도록한다면, 수분을 보급시킵시다.  그러나 의식 장애 등이 있으며, 자력으로 마실 것 같지 않은 경우에는 무리하게 수분을 보급하지 마십시오.  ・스스로 수분 섭취 할 수 없을 때 등, 증상이 심한 경우에는 즉시 의료기관으로 이송하는 것이 최우선 대처 방법입니다.  ◯열사병의 증상은?  열사병의 증상에는 다음과 같은 것이 있습니다.  ・손발 저림 ・현기증, 이초  ・근육경련, 근육통 ・두통  ・기분 불쾌감 ・메스꺼움, 구토  ・전신의 권태감 ・[허탈감](https://www.kpedia.jp/s/1/%E8%84%B1%E5%8A%9B%E6%84%9F)  ・의식 장애・경련 ・체온 상승 |