|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 中国語 |
| 56 | 熱中症にならないために | 如何预防中暑 |
| 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 | ・不管是外出活动还是室内活动，即使不口渴，也要及时补充水分、盐分，  建议口服补液盐等。  ・多休息。  ・戴遮阳帽,尽量避免晒太阳。  ・穿透气性好、吸汗、速干的衣服。  ・时不时用凉毛巾擦身体。  \*如果发生中暑  ○如果怀疑中暑，请采取以下措施  ・寻找阴凉通风之处,或到空调房，解开衣领、降低体温。  ・有凉毛巾时,请将它置于颈部(颈部后)、腋下、脚后跟，有助于降低体温。  ・及时去医院诊治。  ・自己能喝水的情况下，自己补充水分。  ・处于意识不清的状态时，就不要勉强补充水分。  ・症状严重时,应立即去医院诊治。  ○中暑症状  ・手脚麻木　・头晕  ・抽筋，肌肉痛　・头痛  ・恶心　・呕吐  ・全身无力　　　・虚脱  ・意识模糊、痉挛、　・发烧 |