|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | スペイン語 |
| 56 | 熱中症にならないために | Para no sufrir de Hipertermia (golpe de calor) |
| 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 | Sea que este en interiores o durante actividades al aire libre procure consumir con frecuencia, incluso cuando no tenga sed, agua, sal, líquido de rehidratación oral, etc. ・Tome descansos de vez en cuando.・Utilice sombreros e intente evitar, en lo posible, la luz solar directa.・Utilice ropa transpirable, absorbente y de secado rápido.・Frote su cuerpo con toallas o paños fríos para enfriarlo.Si piensa ¿Esto, es una Hipertermia (golpe de calor)? ◯ Si cree que tiene Hipertermia (golpe de calor) ¡tome las siguientes medidas!・Rápidamente busque un lugar bien ventilado y protegido de la luz solar directa, preferiblemente una habitación con aire acondicionado.・Afloje su ropa y ayude a disipar el calor de su cuerpo.・Si hay agua o paños fríos, aplique en la nuca (parte posterior del cuello), debajo de las axilas y la entrepierna para enfriarse.・Consulte una institución médica lo antes posible.・Si puede beber agua por sí mismo, rehidrátese. Sin embargo, no fuerce la hidratación si está inconsciente y no es probable que pueda beber solo.・Si los síntomas son graves, como cuando no puede beber agua por sí solo, la máxima prioridad es un tratamiento de emergencia en una institución médica. ◯ ¿Cuáles son los síntomas de la Hipertermia (golpe de calor)?Los síntomas de la Hipertermia (golpe de calor) son los siguientes. ・Entumecimiento de manos y pies ・Desmayos o mareos ・Calambres o dolor muscular ・Dolor de cabeza・Malestar general ・Náuseas o vómitos.・Fatiga crónica ・Debilidad・Perdida de la conciencia o convulsiones ・Aumento de la temperatura corporal  |