

暑い天候下で涼しさを保つ方法

- 水分補給をしっかりと行う。アルコール、カフェイン、また甘い飲み物は避けて下さい。
- 活動する時は頻繁に休憩をとる
- 気温が高い時は室内外での激しい運動を避ける
- 暑さがピークになる時間帯（通常午後3時～6時）は活動を避け、日差しに当たりすぎないようにする
- 首や手首に冷たいタオルを使用する
- 使用しない部屋のドアを閉め、カーテンやブラインドを閉じるなどして熱を入れないようにする
- オープン、ストーブ、または室内の温度を上げるその他の電化製品の使用を避けるか制限する
- 猛暑の場合、扇風機だけを頼りにしない
- 子供、障がいのある成人またはペットを車の中に決して放置しない。子供が中に入り込んで閉じ込められてしまわないよう、車を使用しない時はロックする。

以下と頻繁に連絡を取って下さい：

年配の方

乳児および幼児

身体の不自由な方

妊娠されている方

持病や慢性疾患のある方

暑さによる症状のサインを知っておきましょう

短時間であったとしても、暑さの危険性を軽く考えないようにしてください。

熱中症

911に連絡してください。この場合は、医療措置が必要となる緊急事態です。

- 高い体温 (39.4°C以上)
- 肌が熱い、赤い、乾燥しているまたは湿っている
- 脈が速く、強い
- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 錯乱状態
- 意識喪失

熱疲労

涼しい所へ移動して、水分補給し、冷たいタオルや冷たいお風呂などで体温を下げてください。症状が悪化した場合や1時間以上持続する場合は、病院を受診してください。

- 大量の汗
- 肌が冷たい、青ざめているまたはべとべととしている
- 脈が速く、弱い
- 吐き気または嘔吐
- 筋痙攣
- 衰弱または倦怠感
- めまい
- 頭痛
- 失神

Japanese

詳細情報やクーリングステーションのリストなどについては、www.snoco.org/cooling にアクセスしてください


Snohomish County

 SNOHOMISH
COUNTY
HEALTH DEPARTMENT

2023