

吹田市多语言一站式咨询中心

了解一下！关于中暑的知识

知っておこう！熱中症のこと

每到炎热季节，人们常常会听到“中暑”这个词。中暑是由于体内积聚过多热量而引发的，会出现各种症状。严重时甚至可能危及生命。让我们做好中暑预防，健康地度过夏天。

■ 中暑的症状与应对方法

【轻症】

症状： 头晕、肌肉疼痛、眼前发黑、手脚发麻

应对： 在凉爽的地方休息，给身体降温。补充水分和盐分。如果症状没有改善，请前往医院就诊。

【中等症】

症状： 剧烈头痛、乏力、恶心、呕吐、意识异常

应对： 请尽快前往医院就诊。

【重症】

症状： 语言异常、身体发热、意识丧失、无法行走、抽搐

应对： 请立即呼叫救护车。在救护车到来之前，冰敷颈部、腋下、腹股沟等部位。

※如果不确定是否需要叫救护车，可以拨打“急救安心中心（#7119）”电话咨询。

■ 中暑预防的四个要点

① 补充水分和盐分

每小时喝一杯水为参考，勤补水。

大量出汗时，也要补充盐分。

※注意不要摄入过多盐分。

② 使用空调

不仅白天，睡觉时也要使用空调。

保持适宜的温度和湿度非常重要。

室温建议为 28℃ 左右，湿度建议为 40～60%。

③ 选择凉爽的衣着

穿宽松、透气性好的衣服。

使用帽子或遮阳伞，并善用冰袋、颈部冷却器等降温用品。

④ 互相照看与提醒

老人和孩子往往不容易察觉自身的身体变化。

家人或周围的人应多加留意，及时提醒。

■ 查看暑热指数（WBGT）和中暑警戒预警

当暑热指数较高或发布中暑警戒预警时，应尽量避免外出，在凉爽的室内度过。

- 暑热指数（WBGT）[查询入口](#)
- 中暑警戒预警[查询入口](#)

■ 使用自带水瓶的补水机

吹田市为预防中暑及减少一次性塑料，在市内设置了 38 处补水机。

只要携带自带水瓶，任何人都可以免费取水。 详情请查看[市政府官网](#)。

■ 咨询

环境政策室

电话：06-6384-1782

如有任何疑问或需要更多信息，请通过电话或电子邮件联系[吹田市多语言一站式咨询中心](#)。