



## 熱中症に注意

組回覧

昨年の5月から9月の間に甲賀市、湖南市において120名の方が熱中症により救急搬送されています。  
熱中症にならないために様々な対策が必要となります。



### 熱中症にならないために

・屋外に出る際は日傘や帽子を使用し、日陰などを利用してこまめな休憩を行ってください。

・屋内においてはエアコンを用いて室温を調節してください。すだれや遮光カーテンなども効果的です。



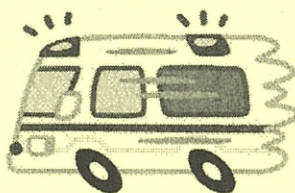
・水分補給が大切！  
のどが渴いていなくてもこまめな水分補給をしましょう。

### 熱中症かと思ったら

- ・エアコンの効いた室内や風通しのいい日陰に避難！
- ・衣服を緩めて体を冷やす！  
(首周り、脇の下、足の付け根など)
- ・水分補給！



### こんな場合は119番通報！



- ・自力で水が飲めない。
- ・意識がない、反応がない。

お問い合わせ先

甲賀広域行政組合甲南消防署 救急係 甲賀広域行政組合甲南消防署 甲賀分署

TEL 0748-86-3119

TEL 0748-88-7701

FAX 0748-86-0719

FAX 0748-88-7702