

# 熱中症に注意!!

高齢サポート・音羽  
(京都市音羽地域  
包括支援センター)



こえかけで熱中症を予防しよう

こ  
え  
か  
け

こまめな水分補給

エアコンを活用しよう

快適な環境づくり

健康管理をしっかりと

## 応急手当の4か条

- ①涼しい場所で休憩
- ②衣類を緩めて体を冷やす
- ③水分と塩分補給
- ④緊急時は迷わず医療機関  
(119番)

## 緊急事態を見分けるポイント!

ためらわずに119番へ  
救急車を呼んでください!!

- 意識がない
- 反応がおかしい
- 自分で水分がとれない
- 水分・塩分を補給しても症状が  
よくなるしない

救急車を呼ぶか迷ったら #7119へ

