

# 如何预防中暑



## 躲避高温!

❄️ 勤用电风扇和空调  
调节温度



❄️ 使用遮光窗帘、竹帘或  
洒水



❄️ 外出时打遮阳伞或  
戴帽子



❄️ 日照强烈时多利用  
阴凉处，多多休息



❄️ 穿着具有吸湿性、  
速干性和透气的衣服



❄️ 用冰袋、冰块、冷毛巾等  
给身体降温



⚠️ **“中暑警戒警报”发布时，请躲避高温，尽量不要外出**

## 及时补充水分!

❄️ 无论在室内还是外出时，即使未觉得口渴，也请经常补充水分。



● 预防中暑信息资料网站

预防中暑信息资料



可用手机  
扫码查看



[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

“中暑”指的是由于长时间待在高温多湿环境下，体内的水盐平衡慢失调后，体温调节功能无法正常发挥作用，热气闷在体内的状态。不仅在室外，即使在室内什么都不干时，也可能会中暑，根据情况需要呼叫救护车，严重时可能致人死亡。

请正确掌握中暑相关知识，注意身体变化，同时关爱身边的人，预防中暑带来的健康危害。

## 中暑的症状



**!** 当经过应急处理，症状依然没有缓解，请及时前往医疗机构就诊

## 如果发现有人疑似中暑 (主要应急处理方法)

**❄️** 将患者转移至空调房内、通风良好的阴凉处等凉爽环境中休息



**❄️** 解开衣扣，进行身体降温 (脖子周围、腋下、大腿根等处)



**❄️** 补充水分盐分、口服补液盐\*等

※是指水中溶解食盐和葡萄糖成分的液体



**注意!**

中暑患者如果无法自己喝水、神志不清时，请立即呼叫救护车!

**119**

## 注意事项

### 暑热的感知方式因人而异

当天的身体状况、对于暑热的习惯等都会有影响。请留意身体状况的变化。

### 在室内也需预防中暑!

即使未觉得热，也请注意要测量室温和外部气温，并用风扇和空调整节温度。

### 尤其需要留意老年人、儿童和残障人士!

大约一半的中暑患者都是65岁以上的老年人。由于老年人对暑热、水分不足的感知功能、以及身体对暑热的调节功能都已下降，因此需要特别注意。儿童的体温调节能力尚未发育完全，也需要格外呵护。

及时补充水分



厚生劳动省

ひと、くらし、みらいのために  
Ministry of Health, Labour and Welfare