





ねっちゅうしょうけいかい

熱中症警戒アラート とは？



危険な暑さになるかもしれないときに、暑さへの「気づき」を
すめ熱中症への強い注意をお願いするものです。

熱中症とは、とても暑い中で熱が出たり水分が足りなくなったり、体の調子が悪くなる病気のことです。

ねっちゅうしょうけいかい

はっぴょう

熱中症警戒アラートが発表されたら



◎ 暑さから自分の身を守りましょう。

◎ エアコンや扇風機を使い涼しい室内で過ごしましょう。

◎ そのうえで、こまめな休憩・水をのむこと・塩分の補給をしましょう。



◎ 暑さ指数を確認し、涼しい環境以外では運動などを中止
しましょう。



※ 暑さ指数 (WBGT) とは？

気温だけでなく湿度や日差しの違いも考えに入れて
熱中症予防につながるのが、暑さ指数 (WBGT) です。最高気温
だけでなく、暑さ指数も参考にしましょう！

ねっちゅうしょうよぼうじょうほう

熱中症予防情報サイトをみましょう →



暑さ指数が確認できます。

あつ しすう かくにん

暑さ指数を確認しましょう。

きおん 気温	あつ しすう 暑さ指数(WBGT)	ねっちゅうしょうよぼうじょうほう 熱中症予防運動指針
いじょう 35℃以上	いじょう 31以上	うんどう 運動はしない
いじょう みまん 31℃以上35℃未満	いじょう みまん 28以上31未満	げんじゅうけいかい 厳重警戒
いじょう みまん 28℃以上31℃未満	いじょう みまん 25以上28未満	けいかい 警戒
いじょう みまん 24℃以上28℃未満	いじょう みまん 21以上25未満	ちゅうい 注意
みまん 24℃未満	みまん 21未満	あんぜん ほぼ安全
		せっきょくてき きゅうけい 積極的に休憩する
		せっきょくてき すいぶん の 積極的に水分を飲む
		ひつよう みず の 必要なら水を飲む

ながのけんいりょうつうやく

長野県医療通訳コールセンター

TEL 092-286-7448

びょういん いし はなし
病院で医師から話をきくとき

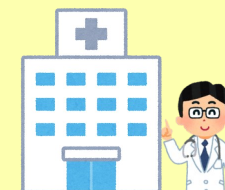
たいちよう わる びょういん でんわ
体調が悪くて病院に電話したいとき



よやく
予約は いりません。

つうやく かね
通訳のお金は いりません。

※ 通話料は かかり ます。



じかん
24時間OK
げんご
22言語OK