

【表】

熱中症の応急手当

いつもと違うと思ったら
すぐに**119番**



**救急車到着までの対応**
涼しい場所に移動し、
体温を下げるために体を冷やす

頭痛・めまい・吐き気
大量の発汗・けいれん

【裏】

**check**

前日のチェック

- 仕事前日の飲酒は控えめに
- ぐっすり眠る
- 熱中症警戒アラート確認

仕事前のチェック

- よく眠れたか
- 体調は良いか
- 二日酔いしていないか
- 熱中症警戒アラート確認
- 食事をしたか

！ 仕事中のチェック

- 近くに仲間がいるときは声をかけあう
- 水分・塩分の補給
- こまめに休憩

緊急連絡先

葛飾区シルバー人材センター
☎03-5670-5536

家族・親戚・知人 連絡先を記入