

预防中暑

之  
**1**

**少量多次地补充  
水分和盐分！**



预防中暑

之  
**2**

**在阴凉的地方  
休息！**



**大家一起来预防吧！**

# 中暑

任何人都随时随地会因某些条件而可能中暑。尤其是在运动和劳动等时更容易发病，症状严重时甚至会有生命危险。如果有正确的知识和适当的预防方法，就能防患于未然，因此，请在中暑前采取正确的措施，度过炎热的夏天。

预防中暑

之  
**3**

**如果觉得“不对劲儿啊？” 应立即报告！**



ひと、暮らし、みらいのために  
**厚生労働省**  
Ministry of Health, Labour and Welfare

# 中暑了！ 这种时候怎么办？



## 急救措施之 1

**转移到阴凉处!**



## 急救措施之 2

**松开衣服**



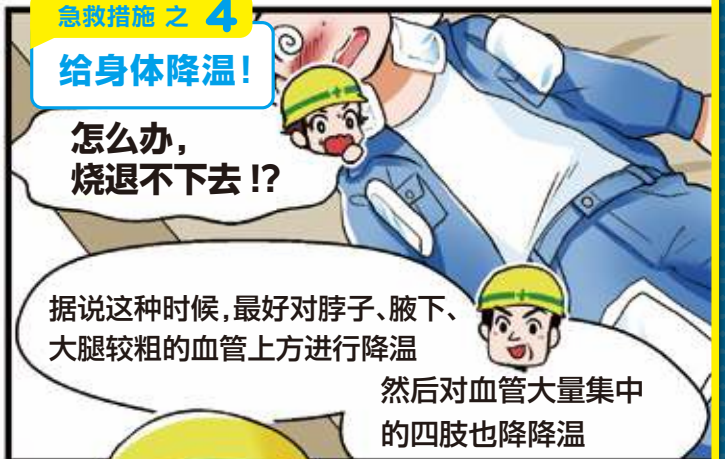
## 急救措施之 3

**喝运动饮料补充水分!**



## 急救措施之 4

**给身体降温!**



## 有效利用WBGT值

WBGT值也称作“热指数”，可以判断中暑风险。  
该数值\* 不仅考虑到气温，还考虑了湿度、接受太阳反射的热（辐射热）。

### WBGT值的风险划分(例)

注意	警戒	严重警戒	危险
不到25℃	25~28℃	29~31℃	31℃以上

WBGT的状况与预测刊登在环境省中暑预防信息网站上。请在开工前确认!

## 预防中暑 + 补充

- ① 请在平时进行健走等轻度运动，让身体事先适应暑热!
- ② 作业时，请少量多次地摄取水分和盐分，或用凉的东西给四肢降温!

