

# STOP! 熱中症

熱中症予防の徹底を図りましょう

**クールワークキャンペーン** を展開中

重点取組期間（7月1日～7月31日）

- 実施した対策の効果を再確認し、必要に応じ追加対策を行いましょよう。
- 特に梅雨明け直後は、WBGT値に応じて、作業の中断、短縮、休憩時間の確保を徹底しましょよう。
- 水分、塩分を積極的に取りましょよう。
- 各自が、睡眠不足、体調不良、前日の飲みすぎに注意し、当日の朝食はきちんと取りましょよう。
- 期間中は熱中症のリスクが高まっていることを含め、重点的に教育を行いましょよう。
- 休憩中の状態の変化にも注意し、少しでも異常を認めたときは、ためらうことなく病院に搬送しましょよう。



## 熱中症対策を講じましょよう

<input type="checkbox"/> WBGT値を下げるための設備、休憩場所の設置	準備期間に検討した設備、休憩場所を設置しましょよう。休憩場所には氷、冷たいおしぼり、シャワー等や飲料水、塩飴などを設置しましょよう。準備期間に検討した通気性の良い服装なども着用しましょよう。	
<input type="checkbox"/> 通気性の良い服装等		
<input type="checkbox"/> 作業時間の短縮	WBGT値が高いときは、 <b>単独作業を控え</b> 、WBGT値に応じて <b>作業の中止、こまめに休憩をとる</b> などの工夫をしましょよう。	
<input type="checkbox"/> 暑熱順化	暑さに慣れるまでの間は <b>十分に休憩を取り、1週間程度かけて徐々に身体を慣らしましょよう</b> 。特に、 <b>入職直後</b> や <b>夏季休暇明け</b> の方は注意が必要です！	
<input type="checkbox"/> 水分・塩分の摂取	のどが渴いていなくても <b>定期的に水分・塩分</b> を取りましょよう。	
<input type="checkbox"/> プレクーリング	休憩時間にも体温を下げる工夫をしましょよう。	

### 異常時の措置

- ～少しでも異常を感じたら・・・
- ・ いったん作業を離れ、休憩しましょよう
  - ・ 病院へ運ぶ、または救急車を呼びましょよう
  - ・ 病院に運ぶまでは一人きりにしてまいけません



チューイカン吉