

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、くらし、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！

