

小心「中暑」

雨季之后，宫崎的天气将会非常炎热。在夏天时，各位应该注意「中暑」。尤其是在今年的夏天，随着持续带着口罩的生活，中暑的风险也会增加。这期，让我们了解「中暑」的症状，应对方式和预防措施吧。

【中暑的症状和应对方式】

头晕，头昏眼花，疲劳，脸发热等是中暑的早期症状。此外，也会出现体温升高，皮肤出现异常，身体感到虚弱和疲倦，想呕吐等症状。中暑可能发生在室内以及室外。老年人和婴儿需要特别注意。

如果认为自己中暑，请尝试以下应对方式。

- ① 立即移至阴凉处。
- ② 松开衣服，并用湿毛巾或冰冷却脖子，腋窝和脚底。
- ③ 补充盐分和水分。
- ④ 如果症状没有改善，请立即就医或致电救护车。

【中暑的预防措施】

措施1) 塑造一个不会败给炎热天气的健康身体

- 均衡的饮食生活
- 保持舒适的「睡眠环境」，并有充分的睡眠。
- 即使不口渴，也应经常喝水，外出时随身携带饮料。
- 摄取适量的盐分。

措施2) 在日常生活中融入中暑对策

- 适当的使用空调和电风扇降低室温。
- 穿具有良好吸水性，快干性和透气性的材料（例如麻和棉）制成的衣服。
- 戴帽子，撑阳伞等来避免阳光直射。
- 在炎热的天气活动时，携带能冷却身体的商品，并经常休息。

如果对此专栏有任何问题，意见或要求，请联络：（公财）宫崎县国际交流协会

TEL: 0985-32-8457 FAX:0985-32-8512 E-mail: miyainfo@mif.or.jp

如果在日常生活中遇到任何困扰或有想知道的事情，请随时联系「宫崎外国居民支援中心」。

TEL 0985-41-5901 FAX 0985-41-5902 E-mail support@mif.or.jp