

## 小心“中暑”

雨季结束后，宫崎的天气依然炎热。夏天要注意的一件事就是“中暑”。尤其是今年夏天，据说中暑的风险比往年更高。

本期我们将介绍“中暑”的症状、应对方法和预防措施。

### 【中暑的症状及应对措施】

中暑是由于体内水盐失衡引起的。主要症状和应对方法如下。

#### 1. 症状：

- 头晕、头痛、疲劳、恶心、呕吐、抽搐、意识模糊等身体状况不佳。
- 无汗、出汗过多、皮肤湿度变化



#### 2. 应对方法：

- 转移到阴凉处以降低体温
- 好好休息，让身体休息一下
- 饮用冷水或运动饮料以维持水盐平衡
- 咨询医疗专业人员并接受适当的治疗



### 【中暑的预防措施】

为预防中暑，请采取以下措施。

#### 1. 补充水分：

- 在炎热的天气里经常喝水非常重要。确保适量饮用水或运动饮料。
- 除补充水分外，还需要同时补充盐分。饮用运动饮料和咸味食物以保持身体内部平衡。

#### 2. 充分休息：

- 外出时要定时休息，不要过度劳累。充分休息以恢复体力。

#### 3. 适当的衣服和防晒措施：

- 穿轻薄透气的衣服，使用遮阳伞、帽子和太阳镜，避免阳光直射。
- 避免在白天进行户外活动，尽量待在凉爽的地方。

#### 4. 室内环境设备：

- 使用空调或风扇保持室内凉爽。在舒适的温度下休息很重要，尤其是在睡觉时。

#### 5. 对中暑的敏感性：

- 时刻注意自己的身体状况。如果出现发烧或身体不适的情况，尽量不要过度劳累，尽早休息。
- 如果出现中暑症状，请毫不犹豫，立即去医疗机构咨询并接受适当的治疗。



在宫崎县居住的大家，请在此期间特别注意。为了保护自己的健康和安全，请采取上述措施，做好防暑准备。请大家度过一个安全舒适的夏天。

如果您对本栏目有任何疑问，意见或要求，请联系宫崎县国际交流协会。

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

如果您对日常生活有任何疑问或心事，请您联系宫崎外国人支持所。

TEL: 0985-41-5901 FAX: 0985-41-5902 Email: support@mif.or.jp