

小心“中暑”

自雨季结束以来，宫崎一直非常炎热。本期，我们将介绍“中暑”的症状、应对方法以及在夏季身体尚未适应炎热时应注意的预防措施。



【中暑的症状和应对方法】

中暑初期症状包括头晕、头重脚轻、出汗过多、肌肉疼痛和打哈欠。随着症状的进展，可能会出现呕吐、头痛、疲劳、判断力下降、注意力不集中以及虚弱感。中暑不仅可能发生在户外，也可能发生在室内。老年人和幼儿尤其需要注意。

怀疑中暑时应采取的应对方法

转移到凉爽、有空调的房间或有遮阳、通风良好的地方。

- ① 松开衣服，给身体降温。使用冰块等敷在颈部、腋下和腹股沟处降温。
- ② 服用口服补水液。
- ③ 当无法自行饮水、反应异常时，请呼叫救护车。

【预防中暑的措施】

对策1) 在整个夏季里，请注意打造一个不畏酷暑的身体。

- 摄取营养均衡的饮食。
- 保持舒适的“睡眠环境”，摄取充足睡眠。
- 即使不口渴也要经常喝水，出门时随身携带饮料。
- 通过糖果或饮料适量补充盐分。



对策2) 在日常生活中，请注意与采取应对炎热的措施。

- 不要逞强忍受高温，应使用空调或风扇将室温降至舒适温度。
- 尽量穿麻、棉等透气性好的材料，以及吸水性或速干性优异的衣物。
- 戴帽子或撑一把遮阳伞，避免被阳光直射。
- 当发布中暑特别警戒警报时，请避免户外活动。如果白天必须进行户外活动，应佩戴降温用品并且经常休息。



天气一年比一年炎热，所以请做好预防措施，度过一个安全健康的夏天。

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