

このような症状があれば…



重症度
Ⅰ度

手足がしびれる

めまい、立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある(痛い)

気分が悪い、ボーとする

涼しいところで一休み。冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。



Ⅰ度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷しましょう。



重症度
Ⅱ度

頭ががんがんする(頭痛)

吐き気がする・吐く

からだがだるい(倦怠感)

意識が何となくおかしい



重症度
Ⅲ度

意識がない

体がひきつける(けいれん)

呼びかけに対し返事がおかしい

真直ぐに歩けない・走れない

体が熱い



① 意識がない、② 呼びかけに対し返事がおかしい、
③ 水分を自力で摂取できない等の症状や、処置をしても回復しない場合は緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。