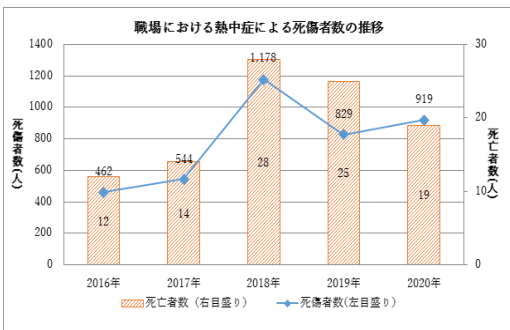


もう熱中症?!と思った方!熱中症の準備は大丈夫ですか?

実はすでにクールワークキャンペーンが始まっています。

キャンペーン期間(5月1日~9月30日)重点取組期間(7月1日~7月31日)

熱中症の予防には、熱中症に対する正しい知識が不可欠です。



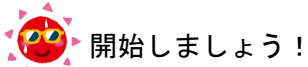
職場における熱中症は毎年約20人が亡くなり、約1000人が4日以上仕事を休業しています



熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称

熱中症対策



□WBGT(湿球黒球温度)値の把握

□WBGTに応じた対策

設備・休憩場所 飲料水 塩飴 通気性の良い服装 冷却グッズ など

□作業時間の短縮 作業の中止 こまめな休憩 単独作業の中止

□熱への順化

□水分・塩分の摂取

□プレクーリング 作業前、合間に体を冷やす

□健診結果に基づく措置

□日常の健康管理など 主治医または産業医へ相談

□労働者の健康状態の確認 管理者はもちろん作業者同士でも

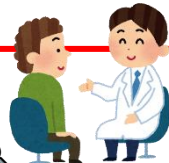
□緊急時の措置 ※右表参照

詳しくは厚生労働省HP クールワークキャンペーンで検索



特に注意が必要な人

睡眠不足・体調不良・前日の飲みすぎ・朝食抜き・糖尿病・高血圧症・心疾患・腎不全・精神神経関係の疾患・感冒・下痢 広範囲の皮膚疾患 など



熱中症の救急処置(現場での応急処置)

熱中症を疑う

めまい・失神・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

あり

異常時の措置

- ~少しでも異常を感じたら~
- ・いったん作業を離れる
- ・病院へ運ぶ、または救急車を呼ぶ
- ・病院へ運ぶまでは一人きりにしない

意識の確認

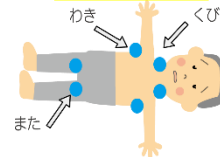
意識がない
呼びかけに応じない
返事がおかしい 等

救急隊要請

清明である

- ①涼しい場所への避難
- ②脱衣と冷却

冷却部位



- ①涼しい場所への避難
- ②脱衣と冷却

水分を自分で
摂取できるか

できない

医療機関へ搬送

一人きりにしない!

できる

③水分・塩分の摂取



回復する

回復しない