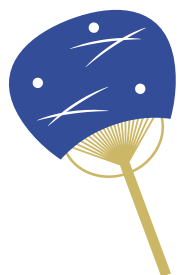


今年の夏も 沸とう京



请采取行动，以防止中暑危及生命！

通过8项行动，守护生命、远离中暑！

- 1 勤补水分。
- 2 毫不犹豫使用冷气。
- 3 巧思凉爽穿着。
- 4 善用阳伞、帽子。
- 5 利用凉爽避暑空间。
- 6 关怀周围的人。
- 7 确认暑热指数（WBGT）。
- 8 规律生活作息。

如果怀疑可能中暑时……

呼叫救护车的判断基准

- 无法自行饮水。
- 因无力感或倦怠感强烈，而无法行动。
- 意识不清。
- 全身痉挛。



如果不确定是否要叫救护车时

东京版急救就诊指南（日、英），只需在网站上输入症状等信息，即可了解是否需要呼叫救护车，以及应采取何种应对措施。

https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-kyuuimuka/en_guide/main/index.html

外出時…… 一起预防中暑！

阳伞！

比起直接暴晒在阳光下，使用阳伞就能让体感温度降低1～3℃。选择遮光（阻挡阳光）或隔热（阻挡太阳热能）功能佳的阳伞，会感觉更加凉爽。

补充水分

即使待在有空调的凉爽房间里，也可能因为空气干燥而不知不觉脱水。白天时，建议每小时饮用约半杯水（约100ml）为宜。

服装

服装颜色也会影响暑热感受。
请选择白色、黄色、浅灰色等不易吸热的颜色服装。

