

今年の夏も
沸とう京



請採取行動，以防止中暑危及生命！

透過8項行動，守護生命、遠離中暑！

- 1 勤補水分。
- 2 毫不猶豫使用冷氣。
- 3 巧思涼爽穿著。
- 4 善用陽傘、帽子。
- 5 利用涼爽避暑空間。
- 6 關懷周圍的人。
- 7 確認暑熱指數（WBGT）。
- 8 規律生活作息。

如果懷疑可能中暑時……

呼叫救護車的判斷基準

- 無法自行飲水。
- 因無力感或倦怠感強烈，而無法行動。
- 意識不清。
- 全身痙攣。



如果不確定是否要叫救護車時

東京版急救就診指南（日、英），只需在網站上輸入症狀等資訊，即可了解是否需要呼叫救護車，以及應採取何種因應措施。

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

外出時…… 一起預防中暑！

陽傘！

比起直接曝曬在陽光下，使用陽傘就能讓體感溫度降低1~3℃。選擇遮光（阻擋陽光）或隔熱（阻擋太陽熱能）功能佳的陽傘，會感覺更加涼爽。

補充水分

即使待在有空調的涼爽房間裡，也可能因為空氣乾燥而不知不覺脫水。白天時，建議每小時飲用約半杯水（約100ml）為宜。

服裝

服裝顏色也會影響暑熱感受。請選擇白色、黃色、淺灰色等不易吸熱的顏色服裝。

