





その不調、熱中症かも？


I度  めまい、立ちくらみ、生あくび、こむら返り、大量の発汗


II度  頭痛、吐き気、体がぐったりする、力が入らない、判断力の低下

III度
IV度  意識がはっきりしない、けいれん、体が熱い、まっすぐ歩けない

熱中症かなと思ったら

Step1  作業を止めて、涼しいところにすぐに避難！
休憩所、日陰、エアコンの効いた車内へ

Step2  体を冷やす！
・衣服をゆるめ、首やわきの下、足の付け根を冷やす
・水をかける

Step3  水分と塩分をとる
自力で飲めない時は無理に飲ませない

緊急連絡先カード(常に携帯し、見える場所に保管してください)

氏名: _____ (血液型: _____ 型)
所属・会社名: _____
【会社報告先】
責任者名: _____ (電話: _____)
代理者名: _____ (電話: _____)
【医療機関】
病院名: _____ (電話: _____)
住所: _____
持病・服薬: _____

ためらわずに連絡を！

重度の場合は
110番

判断に迷う場合
#7119へ





伝えること


- ①場所(住所や目印、荷主名)
- ②症状(いつから、どんな状態か)
- ③今の状況(社内で休憩中等)

会社責任者へ
常に連絡できる
状態を維持


その不調、熱中症かも？


I度  めまい、立ちくらみ、生あくび、こむら返り、大量の発汗


II度  頭痛、吐き気、体がぐったりする、力が入らない、判断力の低下

III度
IV度  意識がはっきりしない、けいれん、体が熱い、まっすぐ歩けない

熱中症かなと思ったら

Step1  作業を止めて、涼しいところにすぐに避難！
休憩所、日陰、エアコンの効いた車内へ

Step2  体を冷やす！
・衣服をゆるめ、首やわきの下、足の付け根を冷やす
・水をかける

Step3  水分と塩分をとる
自力で飲めない時は無理に飲ませない

緊急連絡先カード(常に携帯し、見える場所に保管してください)

氏名: _____ (血液型: _____ 型)
所属・会社名: _____
【会社報告先】
責任者名: _____ (電話: _____)
代理者名: _____ (電話: _____)
【医療機関】
病院名: _____ (電話: _____)
住所: _____
持病・服薬: _____

ためらわずに連絡を！

重度の場合は
110番

判断に迷う場合
#7119へ



伝えること

- ①場所(住所や目印、荷主名)
- ②症状(いつから、どんな状態か)
- ③今の状況(社内で休憩中等)

会社責任者へ
常に連絡できる
状態を維持