

# 厚生連診療所だより



7月号

## 熱中症対策はお済みですか！

休日などに **DIY** や **農作業** をされる方は、早めの対策を行いましょう

### 作業前の対策

- 体調は万全か？ 飲み物は準備したか？ 作業計画に無理はないか？
- 吸汗・速乾性の服や帽子を着用したか？ 携帯電話は忘れてないか？

ここからチェック



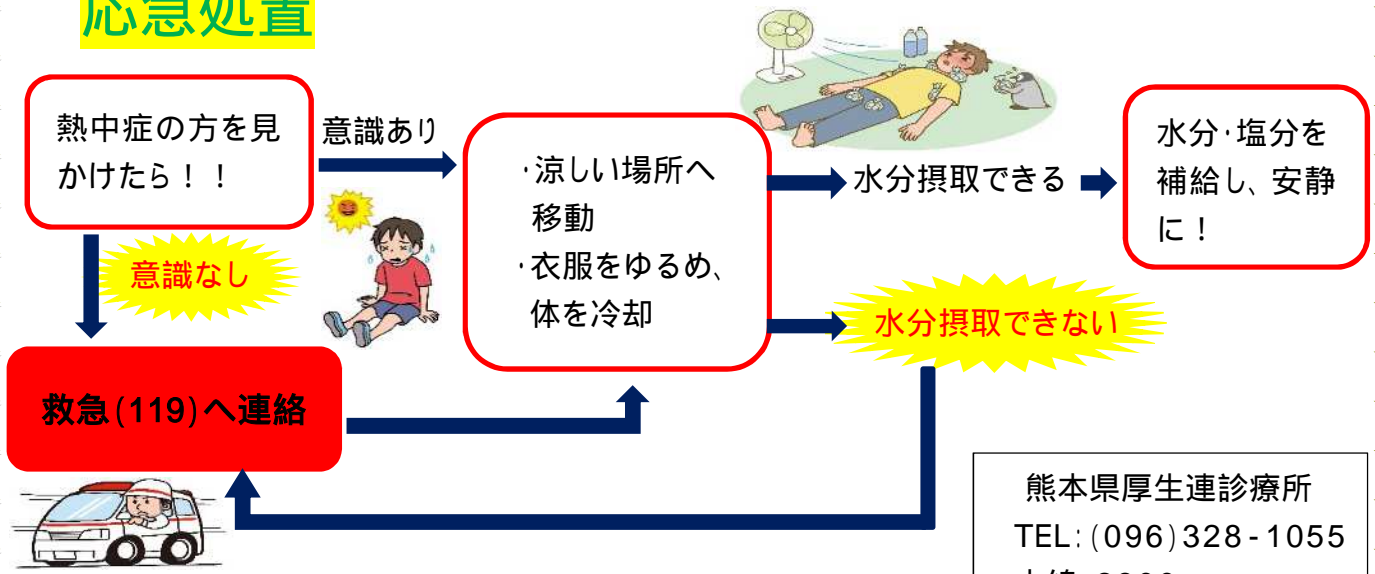
### 作業中の心構え

- 暑さ指数 (WBGT) の確認！** 20分おきに休憩をとりましょう！
- 作業は **2名以上** で行いましょう！ 屋内環境は**風通し**をよくしましょう！
- のどが渴いてなくても**水分・塩分**を補給しましょう！

暑さ指数 (WBGT) の目安 注) 日常生活上での基準であり、作業の場の基準とは異なります。

【危険 31 以上、嚴重警戒 28 以上~31 未満、警戒 25 以上~28 未満、注意 25 未満、ほぼ安全 21 まで】

### 応急処置



熊本県厚生連診療所  
 TEL: (096) 328-1055  
 内線: 2800

回復してもしばらくそのまま安静に。十分な休息をとりましょう