

熱中症警戒アラート発表時は 「災害級の暑さ」となります！ 特に次の2点を行ってください！

熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い日**の前日夕方または当日早朝に発表されます。熱中症は命の危険が生じる病気です。平成30年度の酷暑の際には熱中症による救急搬送人員数は約9万5千人、死者は約1500人に達し、「災害級」とまで言われました。

熱中症警戒アラートが発表された時は、特に次の2点を行っていただき、「**災害級の暑さ**」から、**健康と安全をお守りください！**

①外出は控え、暑さを避ける

外での運動は原則中止・延期し、
昼夜問わずエアコンを使用して
温度調節をしましょう！



○外出しなければならない場合は、屋外で人との距離が十分とれれば、マスクを外しましょう。

②こまめに水分＋塩分補給をする

1日あたり1.2Lを目安に、のどが渇く前に
こまめに水分補給をしましょう！



熱中症警戒アラートの発表はどこで分かるの？

発表された情報は、テレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。熱中症警戒アラートのメール配信サービスもご登録ください。

奈良県の情報は、県の公式スマホアプリやSNSからも確認できますので、ぜひご登録ください！

- Facebook「まると奈良県」
- Twitter「せんとくんのつぶやき」
- LINE「奈良県」
- スマホアプリ「ナラプラス」



奈良県



熱中症が 増えています

予防のためのポイント



熱中症警戒アラートを活用しましょう

アラート発表時には、

- エアコンを適切に使用しましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 外での運動は、原則、中止/延期をしましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- のどが渇く前に水分補給をしましょう



「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

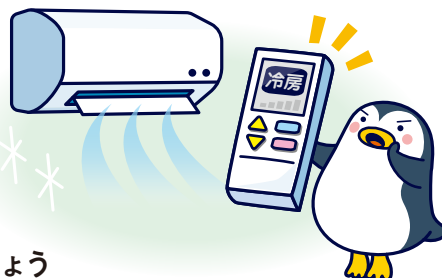
友達追加はこちら →



エアコンをしっかりと使いましょう

熱中症は室内でも夜でも発生し、命に関わる問題です

- 無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう
- 日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう



マスクをはずしましょう

- 熱中症を防ぐために屋外ではマスクをはずしましょう
※近距離(2mが目安)で会話をするときにはマスクの着用を
- 特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



屋外・屋内/
子どものマスクの
着用について



注意! 停電時など、どうしても エアコンが使えないときには

- 日光を遮り、風通しをよくしましょう
- 濡れたタオル等を肌当て、うちわであおぎましょう
- できる限り、冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう
- 停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう
- 電力需給ひっ迫時には、浴槽やバケツに水を貯めておきましょう

