



# 熱中症警戒アラートに注意

## 発表時の予防行動

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

### 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。
- 不要不急の外出はできるだけ控えましょう。

### 熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。こちらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声かけしましょう。



### 【熱中症の対処方法】



### 【熱中症かもしれないと思ったら】

こちらのリンク先で確認できます。

釧路北部消防事務組合消防本部  
標茶消防署 予防救急課 予防広報係  
TEL 015-485-2021