

熱中症警戒アラート運用中!

☎市 健康づくり課 ☎53-5125 ㊟53-5128

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夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表され、発表された情報は市防災アプリやSNS、テレビなどを通じて発信されます。

熱中症は気温が高いなどの環境下で体温の調節ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神など様々な症状をきたし、**最悪の場合は命に関わる危険な疾患**です。熱中症警戒アラート発表時は次のような予防行動を行い、熱中症を防ぎましょう。

◆◆知っておこう! 予防行動◆◆

▶まずは熱中症警戒アラートをチェック!

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。熱中症警戒アラートを活用し、危険な暑さが予想される場合は、不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

熱中症警戒アラートはこちらからご利用いただけます(環境省LINE公式アカウント)▶



▶のどが渇く前に水分補給!

のどが渇く前にこまめに水分・塩分を補給しましょう。(1日1.2ℓが目安)



▶我慢せずエアコンを使おう!

日中や夜眠っている間も我慢せずエアコンなどを使用し、室内を適切な温度に保ちましょう。



▶運動は中止や延期を検討

危険な暑さが予想される場合、屋外やエアコンのない屋内での運動は中止や延期を検討してください。



▶リスクが高い方へ声かけを

高齢の方や子ども、持病のある方など、熱中症リスクの高い方には、エアコンの使用や水分補給を行うよう、家族など身近な方から声をかけましょう。



市内のクーリングシェルター(指定暑熱避難施設)をご利用ください!

市では、危険な暑さから身を守り、暑さをしのげる場所として一時避難できる施設、「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」を指定しています。クーリングシェルターは、指定施設の利用可能時間においてご利用いただけます。

【指定施設】

公共施設: 市役所本庁舎、山東支所、山東図書館、近江図書館、ルッチプラザ、米原学びあいステーション、山東学びあいステーション、伊吹薬草の里文化センター、人権総合センターS・Cプラザ、地域福祉センターゆめホール

民間施設: 平和堂フレンドマート米原駅前店、平和堂フレンドマート山東店、ホームプラザナフコ米原店

各施設の開館日など詳しくはこちらをご覧ください(市公式ウェブサイト)▶



クーリングシェルター協力施設募集中!

詳しくはこちらをご覧ください(市公式ウェブサイト)▶

