

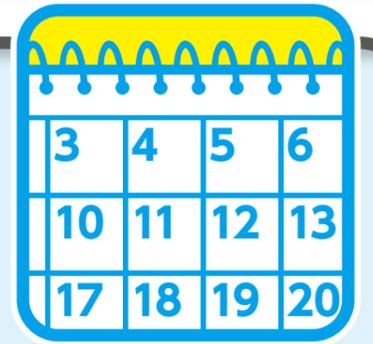
熱中症の予防対策



休憩時間の確保・
連続作業時間の短縮



熱への順化期間(3~4日)
の設定



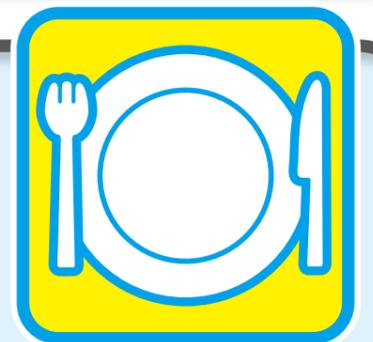
定期的な水分・
塩分の補給



透湿性・通気性の良い
服装の着用



日常の健康管理・体調管理
(十分な睡眠・適切な食事等)



熱中症の 症状

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

中

頭痛
吐き気
体がだるい
虚脱感

重

意識がない
けいれん
高い体温
返事がおかしい
まっすぐ歩けない

熱中症の救急措置

- 意識がある場合は、涼しい場所への避難、脱衣及び冷却、水分・塩分の補給、必要に応じて救急車を要請
- 意識がない、自分で水が飲めない場合は、直ちに救急車を要請



一般社団法人

石川県トラック協会 労働委員会