チェック1
熱中症を疑う症状がありますか？
(めまい、失神、筋肉痛、大量の発汗、吐き気、高体温など)
※上記、熱中症の症状を参照してください

はい

チェック2
呼びかけに応えますか

はい

涼しい場所へ避難し、
服を緩めて体を冷やしましょう
※首、わきの下、足の付け根を冷やすのが効果的です

チェック3
水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する
大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツ
ドリンクや経口補水液、食塩水が良いでしょう

チェック4
症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして、十分休息をとり、回復したら帰宅

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでに応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は、無理に水を飲ませてはいけません

涼しい場所へ避難し、
服を緩めて体を冷やしましょう

※首、わきの下、足の付け根を冷やすのが効果的です

いいえ

医療機関へ

本人が倒れた状況を知っている人が付き添って状況を伝えると良いでしょう

いいえ