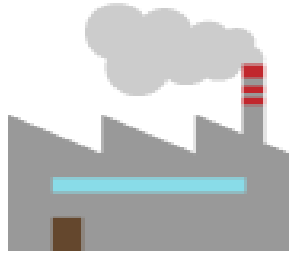


こうすれば 熱中症は防げる



熱中症にしやすい労働環境とは

高温多湿な場所での作業を、長時間、連続して行う勤務



熱中症にしやすい健康状態とは

風邪気味など体調不良時 ・ 下痢などの脱水状態時 ・ お酒をたくさん飲んだ翌日 ・ 朝食抜き ・ 寝不足 ・ 利尿作用等の内服治療中 ・ 糖尿病や腎疾患などのある方 ・ 肥満傾向の方

熱中症にしやすい作業とは

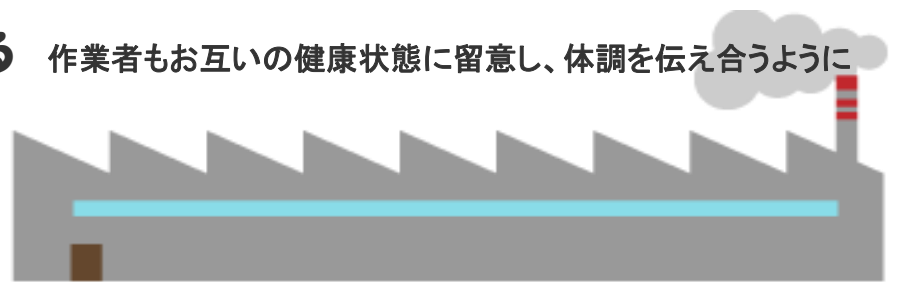
作業を始めた初日 ・ 身体への負荷が大きく、休憩を取らずに長時間にわたり連続して行う作業
通気性や透湿性の悪い衣服や保護具を着用して行う作業 （汗をかいても体温を下げる効果が期待できない）



◎作業開始前に作業者の健康状態の確認をする

特に、一人作業の場合には入念に確認を。健康診断結果などに基づく就業上の措置（作業時間の短縮・軽減など）を徹底。

◎作業中も定期的に健康状態を確認する 作業者もお互いの健康状態に留意し、体調を伝え合うように



◎熱中症の処置は…

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

★自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに **救急隊を要請** しましょう！★

京都市城南診療所