

エアコンが使用できないときの 熱中症対策



エアコンが使用できないときの熱中症にご注意ください!

故障時や停電時など、エアコンが使用できないとき、
熱中症リスクが高くなるため、注意しましょう。

熱中症による健康被害は、高齢者において
多発しております。



体を冷やしましょう

- 涼しい服装に着替え、風通しをよくしましょう。
- のどが乾いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぐと熱が放散されます。
- 水道が使えるようなら、水浴び等で体を冷やしましょう。



涼しいところに避難しましょう

- 車内は短時間で気温が上昇しやすいため、車内への避難は
可能な限り避けて、冷房設備が稼働している場所へ移動
することをおすすめします。
- やむを得ず車内で過ごす場合は、たとえ短時間でも
小さな子どものみを車内に残すことは大変危険であり、絶対にやめ
ましょう。



普段から停電時などに備えましょう

停電時は断水が起こる可能性があります。

- 飲料や非常トイレ等を備蓄しましょう。
- 熱中症予防に利用できるように、浴槽やポリタンクに
水を貯めておきましょう。
- 水をペットボトルに入れて凍らせておくと、もしものときに
飲料にも冷却にも使えて便利です。

