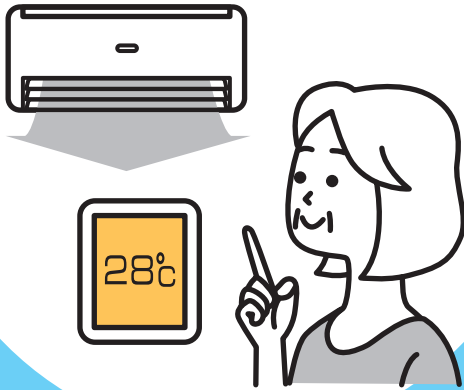




エアコンなどを使用して、
室温を28℃以下に保つ



こまめに**水分**を補給する

1日に
1.2リットル

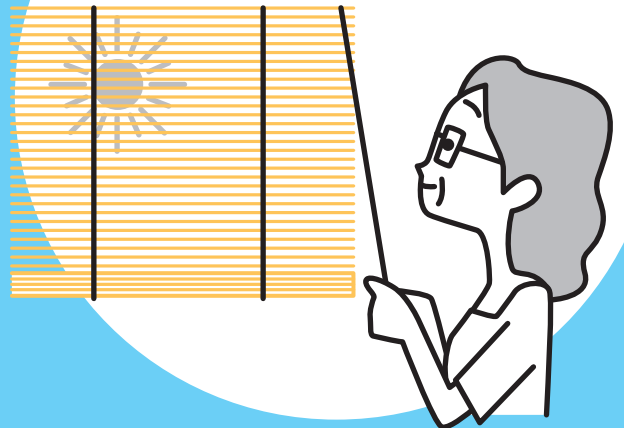
塩分摂取も
忘れずに



保冷グッズを活用する



すだれや
遮光カーテンを使用し、
直射日光を遮る



涼しい服装をする
外出時には**日傘、帽子**を



熱中症患者のおよそ半数が高齢者です。
室内や夜間でも発生しています。
予防を心がけ、暑い季節を過ごしましょう。

「**暑さ指数**※」を確認する



※熱中症のなりやすさの指標

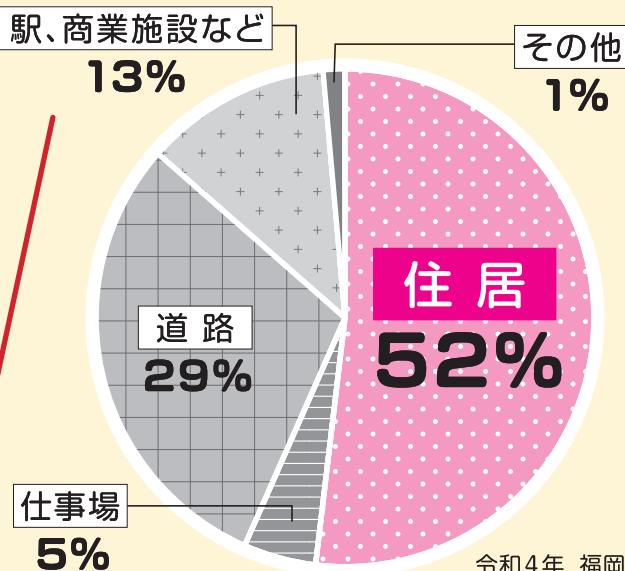


裏面も
ご覧ください

高齢者の場所別搬送割合

半数以上が住居から
搬送されています。

屋内でも注意が必要です！



令和4年 福岡市

福岡市LINE公式アカウントから、 暑さ指数情報を受け取れます！

暑さ指数とは？

熱中症のなりやすさを示す指標で、①気温②湿度③輻射熱の3つの要素を組み合わせたものです。

気温(℃) (参考)	暑さ指数	熱中症 警戒レベル
35	31	危険
31	28	厳重警戒
28	25	警戒
24	21	注意 (ほぼ安全)



まずは「福岡市」を友だち追加！

福岡市LINE公式アカウント

検索



具合が悪くなったら病院に行きましょう。

救急車を呼ぶか迷ったときは ☎ # を押して 7119

(つながらない場合は 092-471-0099)

緊急時は迷わずに119番で救急車を呼びましょう。