



正しい対策で夏を楽しみましょう

熱中症予防 3つのポイント

温度に気を配ろう！	水分・塩分を補給しよう！	休息を取ろう！
夏場は日差しが強くなり、気付かないうちに気温は上昇します。温度を把握し、エアコンや扇風機、冷却グッズを使用しましょう。 部屋の温度を確認!! 30℃ エアコン、扇風機を便おう 	1日に1.2Lを目安に、こまめに水分補給をしましょう。スポーツドリンクや塩分を含むあめやタブレット、梅干しなどの補給も大切です。 汗をかいたら塩分を取ろう! のどがかわいてなくても  水分補給を!	日常の健康、体調管理(十分な睡眠や適切な食事)に気を付け、疲労を感じたときは、無理をしないで、休息を取りましょう。 体調に異変を感じたときは早めに休息を バランスの良い食事で体調を整えよう 

熱中症は、体のだるさや吐き気などの症状があります。ひどい場合、意識障害やけいれんも引き起こすので、近くにそのような症状がある人がいたら、意識があるかを確認し、意識がないときは、すぐに救急車を呼びましょう。

環境省「熱中症予防サイト」では、暑さ指数および熱中症特別警戒アラート、熱中症警戒アラートの情報を提供していますので、ご活用ください。

また、薩摩川内市消防局公式 Instagram ^{Instagram} では、熱中症を疑ったときの応急措置を実演している動画を投稿していますので、ぜひご覧ください。



▲熱中症予防サイト



▲薩摩川内市消防局 Instagram

救急車の適正利用を！

その救急車は本当に必要ですか？

救急車の出動件数は増加傾向にあります。その大半が軽症の傷病者で救急車出動の必要性が問われているため、救急車利用が一部有料化となった自治体もあります。本市の令和5年度救急件数は4961件と過去最高件数を記録しました。本当に救急車が必要な人のためにも救急車の適時・適切な利用に努めましょう。

「こんな症状で救急車を呼んでいいのか」「手遅れになったらどうしよう」など、救急車が必要か迷った場合には「救急安心センター事業(☎# 7119)」をご利用ください。利用方法などは消防庁ホームページに掲載しています。



▲消防庁ホームページ

NEWS

県内初！電動ストレッチャーを導入



中央消防署南部分署では、令和6年3月20日、県内初の電動ストレッチャー付きの高規格救急車の運用を開始しました。

電動ストレッチャーは、スイッチ操作で1人でも簡単に上げ下げできるようになり、手動に比べて傷病者を運ぶ救急隊員に掛かる負担を軽減することができます。



自主防災訓練や消防訓練の計画の際は、防災研修センターをご利用ください。