

活動の前に・・・

熱中症に注意！！

こんな症状がでたら活動を中止しましょう。



対処法1
安全で涼しいところへ
移動させる



対処法2
横になって休ませる



対処法3
保冷剤やペット
ボトルなどにタ
オルやハンカチ
を巻いて、体を
冷やす



対処法4
水分補給を行う

1

めまい 顔のほてり
筋肉痛 あしがつる（こむら返り）

2

体がだるい 吐き気 頭痛
汗のかきかたがおかしい
（拭いても拭いてもでる、全くかかない）
体温が高い（皮膚が熱い、赤く乾いている）

3

まっすぐ歩けない
呼びかけに反応しない
水分補給ができない



30分～1時間毎の休憩をとりましょう

ケガに注意

ガレキの中には、先のとがったもの、釘や棘の出ている木材など、けがをしやすいものが含まれています。けがをした場合、感染を起こしやすくなります。けがをした場合、周りの人に伝え、傷を清潔に保ち必要があれば医療機関を受診をしましょう。

※ケガや体調不良等あればボランティアセンターにも相談・報告をしてください。

感染症に注意

土砂の中にはレジオネラ属菌が含まれています。特に湿度と温度の高い7月は特に危険です。レジオネラによる肺炎などの感染症の予防のためにもマスクの着用や作業終了時はうがい・手洗いをしっかりしましょう。

無理をせず

声をかけあって活動をしましょう・・・

安佐北区

災害ボランティアセンター

連絡先

—

—