|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | フランス語 |
| 56 | 熱中症にならないために | Comment éviter les coups de chaleur |
| 室内でも、外での活動中も、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう。 ・帽子を着用し、できるだけ直射日光に当たらないようにしましょう。 ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。 ・冷たいタオルなどで、こまめに体を冷やしましょう。  **熱中症かな？と思ったら** 熱中症かなと思ったら、次のような対応をとりましょう！  ・風通しのよい日陰や、できれば冷房の効いた室内に速やかに移動しましょう。 ・衣服をゆるめて、体から熱の放散を助けましょう。 ・冷たい水や冷やしたタオル等があれば、それを頚部（首の後ろ）や脇の下、足の付け根に当てて体を冷やしましょう。 ・早めに医療機関を受診しましょう。 ・自分で水が飲めるようであれば、水分補給をさせましょう。ただし、意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合には無理に水分補給をさせないでください。 ・自力で水分の摂取ができないときなど、症状が重い場合は、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。   **熱中症の症状とは？** 熱中症の症状は次のようなものがあります。  ・手足のしびれ　　　　・めまい・立ちくらみ　　　・こむら返り・筋肉痛 ・頭痛　　　　　　　　・気分不快感　　　　　　　・吐き気、嘔吐 ・全身の倦怠感　　　　・脱力感　　　　　　　　　・意識障害、けいれん | Efforcez-vous de boire fréquemment de l’eau, du sodium, une solution de réhydratation orale, etc., même si vous n’avez pas soif à l’intérieur et pendant les activités à l’extérieur.   * Portez une casquette ou un chapeau et évitez autant que possible la lumière directe du soleil. * Portez des vêtements perméables à l’air qui évacuent l’humidité et qui sèchent rapidement. * Refroidissez-vous fréquemment le corps avec une serviette humide froide.   **Si vous pensez être victime d’un coup de chaleur**  Suivez les instructions ci-dessous si vous ressentez les symptômes d’un coup de chaleur !   * Gagnez rapidement un endroit ombragé et aéré, ou si possible une pièce climatisée. * Aider votre corps à évacuer la chaleur en desserrant vos vêtements. * Refroidissez-vous le corps en vous passant de l’eau froide ou une serviette humide froide derrière le cou, sous les aisselles et dans la région de l’aine. * Rendez-vous dans un établissement médical dès que possible. * Si une personne peut boire par elle-même, laissez-la boire de l’eau. Cependant, si elle ne peut pas boire en raison de troubles de la conscience, etc., ne la forcez pas à boire. * Lorsqu’une personne ne peut pas boire par elle-même ou que ses symptômes sont graves, le transport d’urgence vers un établissement médical est la première priorité pour faire face à la situation.   **Quels sont les symptômes d’un coup de chaleur ?**  Les principaux symptômes d’un coup de chaleur sont les suivants :   * Engourdissement des mains ou des pieds * Vertiges et étourdissements * Crampes ou douleurs musculaires * Maux de tête * Sensation de malaise * Nausées et vomissements * Sensation de fatigue générale * Faiblesse musculaire * Troubles de la conscience et spasmes |