

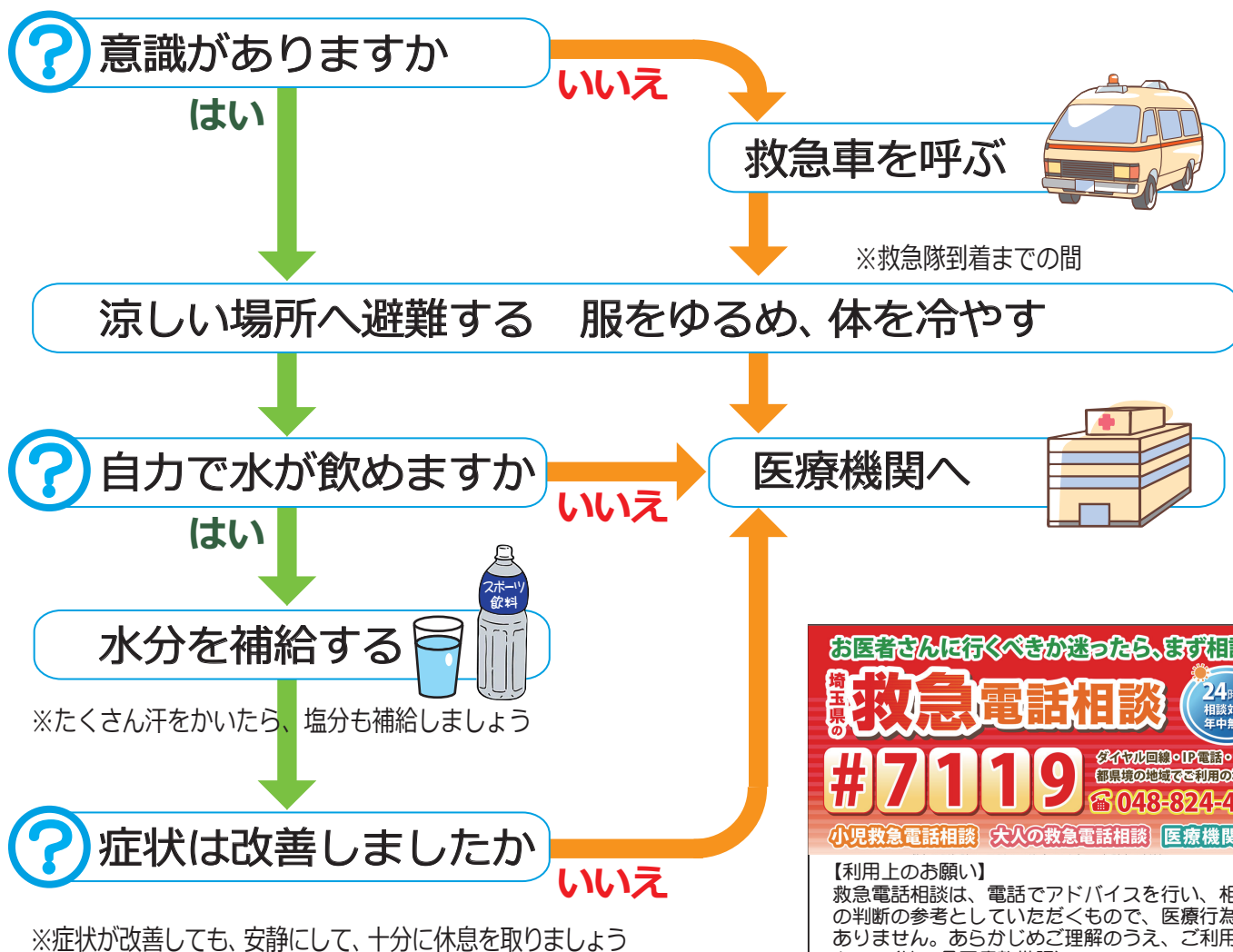
# ☀️ こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 軽** めまい、立ちくらみ、こむら返り（筋肉痛）、手足がしびれる、汗がとまらない、気分が悪い、ボーっとする
- 中** 頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感、意識が何となくおかしい
- 重** 意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない



埼玉県マスコット「さいたまっち」

# ☀️ 熱中症かもしれないと思った時には



**お医者さんに行くべきが迷ったら、まず相談!!**

埼玉県の **救急電話相談** 24時間  
相談対応  
年中無休

**#7119** ダイヤル回線・IP電話・PHS・  
都県境の地域でご利用の場合は  
☎ 048-824-4199

小児救急電話相談 大人の救急電話相談 医療機関案内

【利用上のお願い】  
救急電話相談は、電話でアドバイスをを行い、相談者の判断の参考としていただくもので、医療行為ではありません。あらかじめご理解のうえ、ご利用ください。(埼玉県医療整備課)

【聴覚障害者、音声・言語障害者向け医療機関案内】  
専用FAX 048-831-0099

【協力機関】 埼玉県医師会・埼玉県看護協会・県内医療機関