

安全衛生ニュース

～熱中症からカラダを守ろう～

今年も暑くなる季節＝熱中症に気を付けるべき季節がやってきました。熱中症の初期症状は、主にめまいや筋肉の緊張、大量の発汗などです。熱中症の予防行動を把握し、実践していきましょう！

また、新型コロナウイルスに関しても油断は禁物です。自分自身が感染しないために、【手洗い】【うがい】【3密を避ける】を徹底していきましょう！

【行動チェック】

- ①こまめに水分・塩分補給をしましょう
 - ・自覚症状(=のどが渇く)の有無にかかわらず、水分補給を！
 - ・大量に汗をかいたときは塩分補給を！
- ②暑さを感じた際は、換気扇や窓開放によって換気を確保したり、透湿性・通気性の良い服装や帽子を着用しましょう
- ③熱中症アラートをこまめにチェックしましょう



～鍵・カードの管理や安全面にもご注意を～

- ・鍵やカードはネックストラップ、鈴のついた状態を常に保ってください！
- ・作業現場では、転びそうになったり、人やモノにぶつかりそうになったりと、色々な危険が潜んでいます。

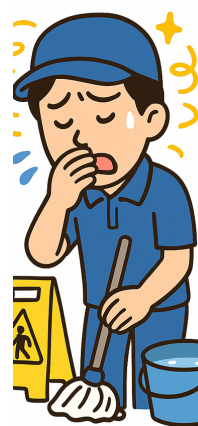
「あわてず」「あせらず」「あんぜん確認」を意識し、安全に作業をお願いします。
※裏面もご参照ください

熱中症の応急処置

ご自身もしくは周りの方が熱中症になってしまったら、以下の手順に沿って確認し、落ち着いて状況を確認めて対応をお願いします！！

①熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温etc



②作業中に上記症状を感じた場合は、直ちに作業を中断し、日陰や涼しい場所に移動してください。

③塩分・水分の補給や、頭部や首筋を冷水で冷やし体温を下げるように努めてください。濡れタオルやアイスパックの使用も有効です。



④自己処置で改善しない場合は、まずはエムケイパートナーズの社員に連絡してください！場合によっては速やかに医師に連絡し、必要に応じた処置を受けてください！！
上記連絡がつかない場合は、本社事務所03-5826-4244までご連絡ください！！！！