

# ヒート・シーズン から身を守る準備をしましょう

熱波はより長く、  
より頻繁に起こるようになっていきます。  
あなたの健康に危険を及ぼします！

## 最も危険な状況とは？

- 屋外で働く人
- 屋外で活動する人
- 乳幼児、子供、妊婦、高齢者
- 喘息、心臓病、糖尿病など慢性疾患を持つ人々
- 公害の多い地域では、入院や死亡者数が増えています  
(UCLA Heat Maps)

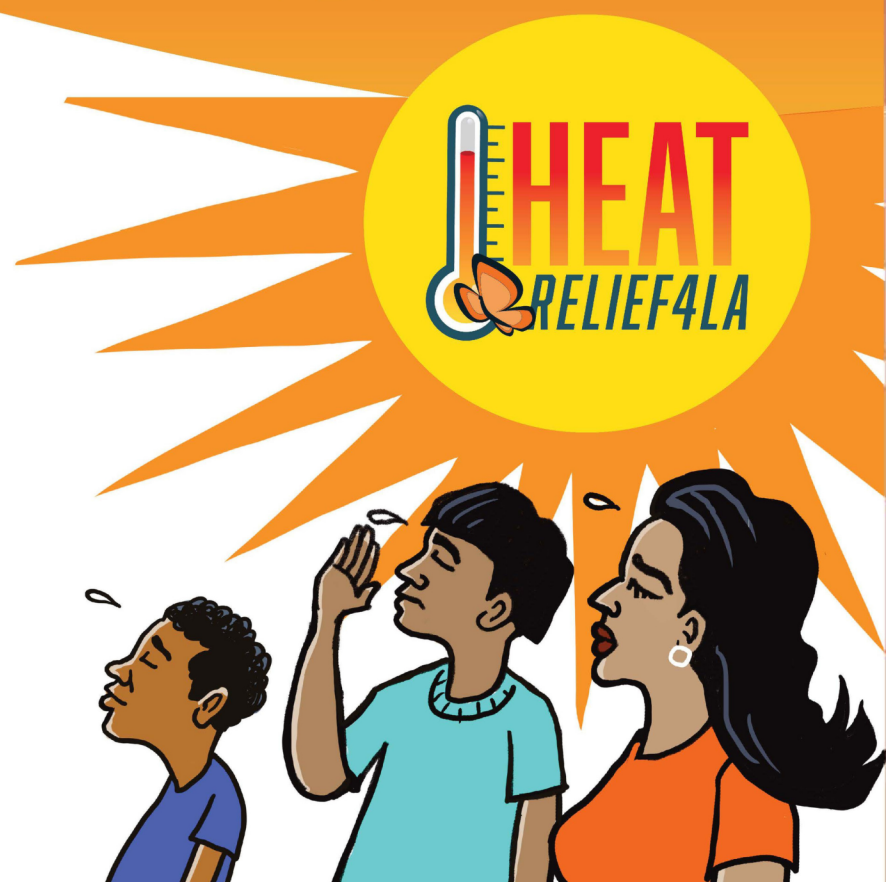
## ヒート・チェック！暑さ対策とは？

### 常に涼しくし、こまめな水分補給をしましょう

- 暑すぎると感じたら、冷房センターなど涼しい場所で休みましょう。
- 通気性の良い、薄手の服を着用しましょう。
- 涼しいシャワーを浴びましょう。
- 直射日光を避け、カフェインを控えましょう。
- 水を多めに飲み、水筒を持ち歩きましょう。

### 自分の体に耳を傾けてください

- **熱中症の警告サインを覚えましょう**：大量の発汗、皮膚のひきつき、けいれん、疲労感、めまい、頭痛、吐き気、錯乱、高体温など。
- これらの症状が現れ、熱中症が疑われる場合は、**911番に電話し、すぐに医師の診察を受けてください。**



## 情報入手しましょう

- 地元のニュースや天気予報をチェックしてください。
- 暑さ対策を準備し、計画し、実践してください。
- バディ・システムを作りましょう。
- 高齢者や危ない状況にある人の様子を確認しましょう。
- EMDのALERTSに登録しましょう：  
**NotifyLA.org**
- Cool Spots LAアプリをチェックするか、311に電話して冷房情報を入手しましょう：  
**Climate4LA.org/CoolSpotsLA**
- ウェブサイトをご覧ください：  
**Climate4LA.org/Heat**



CLIMATE EMERGENCY  
MOBILIZATION OFFICE  
CHIEF HEAT OFFICER



詳細はこちら