



熱中症を予防しましょう！

エアコン等で
温度をこまめに調節



遮光カーテン・すだれの利用
打ち水の実施



外出時には日傘や
帽子を着用



部屋を涼しくし
寝る前の水分補給



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



暑さに負けない体力作り
バランス良い食事



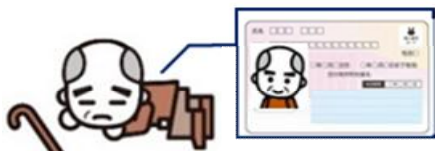
室内でも、外出時でも
のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給



「熱中症警戒アラート」発表時には外出をなるべく控え、暑さを避けましょう！

マイナ保険証を活用した実証事業にご協力をお願いします

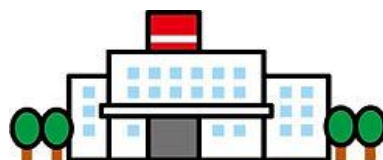
マイナ保険証を活用するメリット



傷病者本人の情報を
正確に伝えられる



病院の選定や搬送中の
応急処置を適切に行える



搬送先病院で治療の
事前準備ができる

※利用するには事前準備が必要です。詳しくはマイナポータルのHPをご確認ください



双葉消防本部
富岡消防署
榎葉分署
川内出張所

0240-25-8523
0240-22-2119
0240-25-2119
0240-38-2119

消防指令センター
浪江消防署
葛尾出張所

0240-25-8561
0240-34-4111
0240-29-2119

双葉消防本部 URL: <http://www.futabashobohonbu.jp/> 右のQRコードからもアクセスできます。

