



お問い合わせ先の内線番号にかけるときは、区役所代表 03-3802-3111 に先にかけてください。

やさしい日本語

### 熱中症の予防法

#### 熱中症とは？

とても暑い時、水を飲まない、体の調子が悪くなります。とても危ないです。すぐ救急車を呼んでください。「119」に電話します。

環境省は4月24日(水曜日)から10月23日(水曜日)まで暑さ指数(WBGT)・熱中症特別警戒アラートの情報を提供します。

(黒) 熱中症特別警戒アラート 35～

(紫) 熱中症警戒アラート 33～

(赤) 日最高暑さ指数(予測値) 危険 31～

(オレンジ) 嚴重警戒 28～31

(黄色) 警戒 25～28

(水色) 注意 21～25

熱中症予防情報サイト：  
<https://www.wbgt.env.go.jp>

#### 熱中症にならないために、気をつけることは？

- 1日に何回も水を飲みます。
- エアコンを使います。
- 時々、窓を開けます。新しい空気を入れます。
- 日傘を使います。
- 帽子をかぶります。
- 日陰に入って、ときどき休みます。
- 通気性、吸湿性、速乾性のよい服を着ます。
- 熱を発散しやすい体づくりのため、普段から運動で汗をかき、十分な睡眠・食事をとります。

中国語

### 预防中暑的方法

#### 什么是中暑？

在很热的时候如果不喝水，身体会出现不适。这是十分危险的。请立刻拨打“119”叫救护车。

环境省从4月24日(星期三)至10月23日(星期三)，每日发布高温指数(WBGT)及中暑特别警报信息。

(黑色) 中暑特别警报 35 以上

(紫色) 中暑警报 33 以上

(红色) 白天最高暑热指数(预测值) 危险 31 以上

(橙色) 严重警戒 28~31

(黄色) 警戒 25~28

(蓝色) 注意 21~25

预防中暑的信息网站：<https://www.wbgt.env.go.jp>

#### 为避免中暑需要注意什么？

- 每天要喝好几次水。
- 使用空调。
- 时不时打开窗户换气。
- 外出时使用遮阳伞。
- 戴好帽子。
- 利用阴凉处，尽量多休息。
- 穿着通气、吸湿、速干的服装。
- 为使身体易散发热量，平时多运动多出汗，保证充足的睡眠并按时饮食。

## ☀️Prevention of Heat Stroke☀️

### What is heat stroke?

If you don't drink water when it is very hot, you may fall ill. This can be very dangerous. Call 119 for an ambulance immediately.

Ministry of the Environment issues the Heat Stress Index (WBGT, wet-bulb globe temperature) and Heat Stroke Alert from April 24 (Wednesday) to October 23 (Wednesday).

- (Black) Special Heat Stroke Alert : 35 ~
- (Purple) Heat Stroke Alerts 33 ~
- (Red) WBGT forecast  $\geq$  31
- (Orange) Severe Warning 28 ~ 31
- (Yellow) Warning 25 ~ 28
- (Light Blue) Caution 21 ~ 25



Heat Illness Prevention Information website:  
<https://www.wbgt.env.go.jp>

### How do I prevent heat stroke?

- Drink water frequently throughout the day.
- Use air conditioning.



- Open the windows from time to time to let in fresh air.
- Use a parasol.
- Wear a hat.



- Rest in the shade from time to time.
- Wear clothes that are breathable, absorbent and quick-drying.



- Train your body to let off heat by exercising regularly and perspiring. Get plenty of sleep, and eat well.



## ☀️PHÒNG NGỪA SAY NẮNG☀️

### Say nắng là gì?

Cơ thể sẽ bị mất kiểm soát nếu chúng ta không uống nước khi trời nắng nóng. Đây là tình trạng rất nguy hiểm. Khi thấy có cơ thể có dấu hiệu bất thường hãy gọi điện đến số “119” để gọi xe cấp cứu ngay.



Bộ môi trường cung cấp thông tin chỉ số nắng nóng (WBGT) và mức cảnh báo đặc biệt về Say nắng trong khoảng thời gian từ 24/4 (thứ 4) đến 23/10 (thứ 4).

- (Màu đen) Cảnh báo say nắng mức đặc biệt 35 ~
- (Màu tím) Cảnh báo say nắng 33 ~
- (Màu đỏ) Chỉ số nắng nóng cao nhất trong ngày (Mức dự báo) Nguy hiểm 31 ~
- (Màu da cam) Cảnh báo mức nghiêm trọng 28 ~
- 31

- (Màu vàng) Cảnh giác 25 ~ 28
  - (Màu da trời) Cảnh báo chú ý 21 ~ 25
- Trang chủ thông tin phòng ngừa say nắng  
<https://www.wbgt.env.go.jp>

### Làm gì để không bị say nắng?

- Uống nước nhiều lần trong ngày
- Bật điều hòa
- Thi thoảng mở cửa sổ để thay đổi không khí trong phòng.
- Dùng ô chuyên dụng cho ngày nắng.
- Đội mũ.
- Thi thoảng vào nghỉ ở những nơi có bóng râm.
- Mặc trang phục thoáng mát, chất liệu thấm mồ hôi, nhanh khô.
- Chú ý ăn uống đủ chất, ngủ nghỉ đủ giấc, vận động thường xuyên giúp cơ thể ra mồ hôi, để cơ thể dễ thải nhiệt khi nắng nóng.



あらかわくこくさいこうりゅうきょうかい

**荒川区国際交流協会 (AIC)**

TEL 03-3802-3798

URL <http://www.arakawa-kokusai.com>

くやくしょだいひょう

区役所代表 03-3802-3111