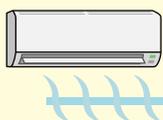


新型コロナウイルス感染対策vol.3 ~正しく学んで、しっかり予防~ 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である

- ①**身体的距離の確保** ②**マスクの着用** ③**手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける**
などの「**新しい生活様式**」が求められています。

今回は、このような「新しい生活様式」における**熱中症予防行動のポイント**をご紹介します。



1 暑さを避けましょう

暑い日は、無理をせず涼しい服装にするよう心がけ、エアコンを利用するなど、部屋の温度を適切に調整しましょう。その際は感染予防のために、換気扇や窓を開放し換気を確保しましょう。急に暑くなった日などは特に注意しましょう。



2 適宜マスクをはずしましょう

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意!屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずしましょう。マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩をしましょう。



3 こまめに水分補給をしましょう

のどが渇く前に水分補給をしましょう。
1日あたり1.2リットルを目安に、大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに取りましょう。



4 日頃から健康管理をしましょう

日頃からの体温測定など、こまめな健康チェックをしましょう。体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。



高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意が必要です。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

新型コロナウイルス
感染症に関する情報



熱中症に関する
詳しい情報

