

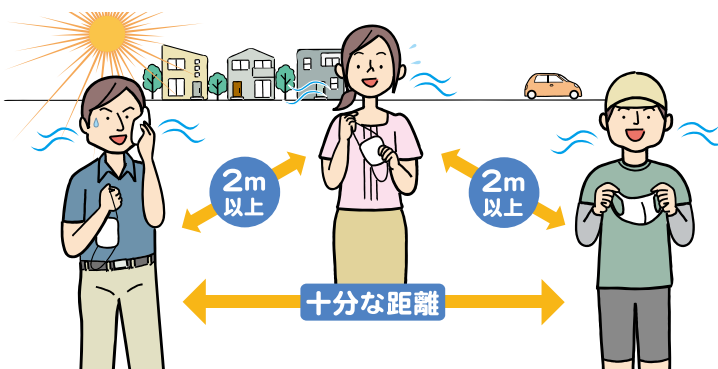
新型コロナ対策をしながら 熱中症を予防しよう

ウィズコロナの夏、感染防止の3つの基本「身体的距離の確保」「マスクの着用」「こまめな手洗い」や「3密（密集、密接、密閉）を避ける」等の「新しい生活様式」を実践しながら、熱中症を予防しましょう。とくに、高齢者、子ども、障害者の方々は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。



マスク熱中症に注意！

屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう



マスクを着用していると、熱が体の中にこもりやすくなったり、のどの渇きを感じづらくなって知らないうちに脱水が進み、熱中症のリスクが高くなります。人と十分な距離（2m以上）を確保できるときは、マスクをはずしましょう。

マスクを着用しているときは…

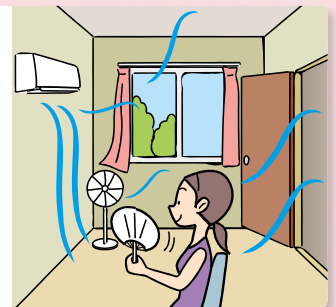
- 強い負荷のかかる作業や激しい運動は避けましょう。
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。

換気の悪い密閉空間を改善！

エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

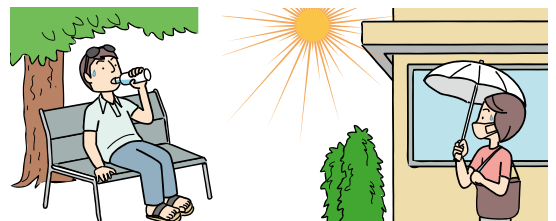
- 窓とドアなど2カ所を開ける。
- 扇風機や換気扇を併用する。
- 換気後は、室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整する。

〔注意〕一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。



外出時は暑さを避けましょう

- 涼しい服装にし、日傘や帽子を使用する。
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動する。
- 涼しい室内に入れなければ、日陰に入る。



日ごろから体調管理をしましょう

- 毎日決まった時間に定時の体温測定と健康チェック（のどの痛み、せき、体のだるさ、味覚・嗅覚の異常など）をする。
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養する。