

今年も、
暑い夏が
やってくる。

熱中症 × 新型コロナウイルス

熱中症予防にも「新しい生活様式」を



この夏は、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本「**身体的距離の確保**」
「**マスクの着用**」「**手洗い**」や、**3密（密集・密接・密閉）**を避けて、
熱中症を予防しましょう。

 特に、新型コロナウイルス感染症対策として必要な留意点です。

1 暑さを避ける

涼しい服装にする
エアコンをうまく利用する
無理に暑さをがまんしない

 感染予防のため、換気扇や窓を開ける
などして換気する



木かげも良い

ご注意

一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで、換気は行いません。



3 こまめに水分補給

のどが渇くまえに、水分を補給する
1日あたり、1.2リットルを目安にする
大量に汗をかいたら、塩分も補給する

 マスクをしていると、特にのどの渇きがわかりづらいので、こまめに水分をとりましょう



2 適宜マスクをはずす

 気温・湿度の高い中でのマスク着用は、**要注意**

心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度が増えたりする場合あり

 マスクを着用しているときは、 負荷のかかる運動や作業をしない

 屋外で、人と十分な距離が確保できる場合（2メートル以上）には、マスクをはずす



距離を十分にとる



4 日頃から健康管理

日頃から体温測定、健康チェックする
体調が悪いと感じたら、無理せず自宅で静養する

 熱やだるさが2日程度続いたら、医療機関を受診しましょう



5 暑さに備えた体力づくり

暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で、毎日30分程度の運動を心がける

 暑さに負けない体力をつけて、免疫力を高めましょう



高齢者、子ども、障がい者の方は、熱中症になりやすいので、気をつけましょう。
特に、2歳未満の子どもは、呼吸がしにくくなり熱中症のリスクが高まりますので、マスクはやめましょう。