

## 新型コロナウイルス感染対策と熱中症予防について

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本である身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いや、「3密（密閉、密集、密接）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

新型コロナワクチンは、発症を防ぐ効果が認められていますが、現時点では感染を予防する効果は明らかになっていません。ワクチン接種をされた方でも、適切に感染防止対策は継続してください。

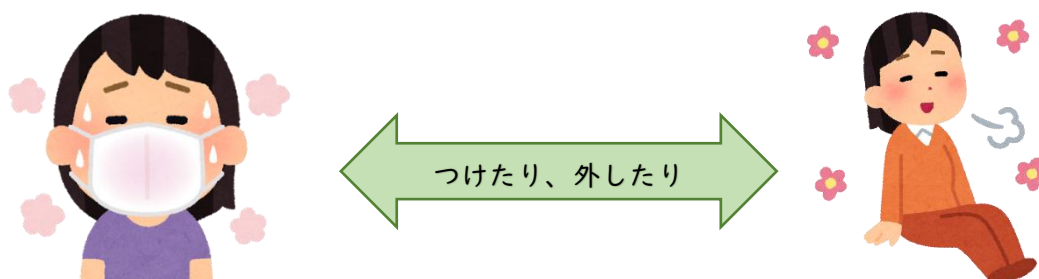
これから、暑い夏を迎えるにあたり、新型コロナの感染対策と熱中症予防を同時に実施しなくてはなりません。  
熱中症に注意して、この夏を乗り切りましょう。

### (1) マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの基本的な感染対策として着用をお願いしていますが、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあるので、つけたり、外したりしながら対応しましょう。

マスクを着用したり、外したりするときは、内側に触らないようにしましょう。

できれば、ナイロンの袋やファスナー付の袋などに一時入れるようにしましょう。



✖ マスクをつけなくてはいけない場合	○ マスクをはずしてもいい場合
<ul style="list-style-type: none"><li>・人の多いところやスーパーへのお買い物</li><li>・多くの人と会話する集会等</li><li>・発熱や咳などの症状がある場合</li><li>・家族に発熱や咳などの症状がある場合など</li></ul> <p>※特に人が多く集まる場所、流行が継続している地域などに出かける場合は、できるだけマスクを着用し、家に帰ったら手洗いをして顔を洗い、服を着替えるなどしましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・屋外で周りに人がいない。 (農作業、お庭の手入れ、お散歩、ジョギングなど)</li><li>・人と十分な距離（少なくとも2 m以上）が確保できる。</li><li>・自宅でひとりもしくは家族しかいないとき。</li><li>・ひとりで車の運転中など。</li></ul> <p>※マスクをはずしているときは、なるべく顔に触らないようにしましょう。 ※手洗いやうがいをしっかりとしましょう。</p>

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避けましょう。マスクをすると、のどの渇きを感じにくくなるので、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。



## (2) エアコンの使用について



換気しよう

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。

冷房時でも窓開放や換気扇で換気をしましょう。(冷房は止めないで)窓を開けて換気をする、室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定を下げて調整をしましょう。

## (3) 涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。

一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。



## (4) 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。

日ごろからご自身の身体を知り、健康維持に努めてください。

発熱等の症状がある場合、まずは電話で、かかりつけ医や身近な医療機関へご相談ください。どこに相談していいか分からない方や夜間・休日に急に症状が悪化した場合は「受診・相談センター」にご相談ください。

■受診・相談センター 0120(567)747 毎日24時間

※耳の不自由な方はFAXでご連絡ください。 FAX 024(521)7926