






令和2年度の 熱中症予防行動

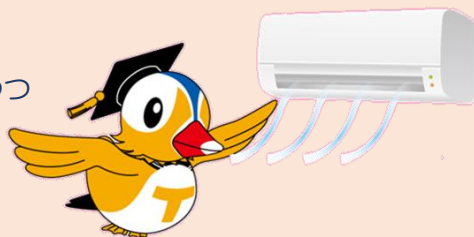
新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染症防止の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)を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。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は以下の通りです。

暑さを避けましょう

-  エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
-  感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつエアコンの温度設定をこまめに調節
-  暑い日や時間帯は無理をしない
-  涼しい服装にする
-  急に暑くなった日等は特に注意する



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(2m以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
-  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うえで、適宜マスクをはずして休憩を

ソーシャル





ディスタンス

日頃から健康管理をしましょう

-  日頃から体温測定、健康チェック
-  体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅で静養






暑さを避けましょう

-  のどが渇く前に水分補給
-  1日あたり1.2ℓを目安に大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



暑さに備えた体作りをしましょう

-  熱くなり始めの時期から適度に運動を
-  水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
-  「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



新型コロナウイルス感染症に関する情報：

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>