



新型コロナウイルス感染症を予防しながらの

# 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

### 暑さを避けましょう

- 感染予防のため、換気を確保しつつエアコンの温度設定をこまめに調整する
- 梅雨明けや急に暑くなった日は要注意



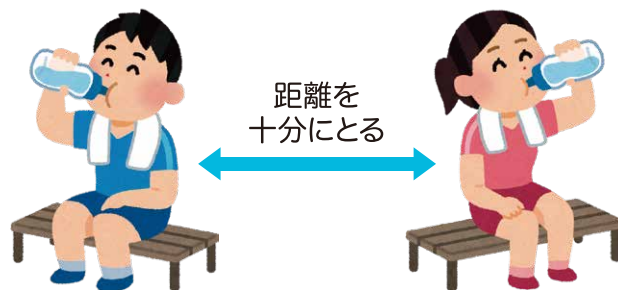
### 適宜マスクをはずしましょう

- 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上で、適宜マスクをはずして休憩をとる



### こまめに水分補給しましょう

- マスクをしていると喉が渇きにくいいため、喉が渇く前に水分補給をする
- 1日あたり1.2リットルを目安に



### 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェックする
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養する
- 適切な生活習慣を心がける



### 暑さに備えた体づくりをしましょう

- 涼しい時間に運動して体力向上
- 食事で栄養と水分をとる
- 質のよい睡眠をとる



**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しましょう。**

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。

出典・参考:環境省 厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」より一部抜粋

田原市新型コロナウイルス感染症対策本部事務局

● 田原市役所健康課 TEL.23-3515 FAX.23-3810 ● あつみライフランド TEL.33-0386 FAX.33-0319