



# 新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』における 熱中症予防行動のポイント

今夏では、新型コロナウイルスの感染予防の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)」を避けるなどに加え、熱中症予防にも注意が必要です。

1

気温や湿度が高い中でのマスクの着用は、熱中症のリスクが高くなります。  
屋外で2m以上の距離が確保できる場合には、  
**マスクを外すようにしましょう。**

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!



2

マスクをしている場合は、  
強い負荷の作業や運動は避け、  
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。

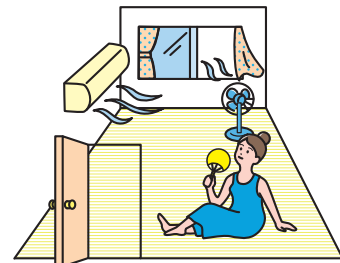


また、  
周囲の人との  
距離を十分に  
とれる場所で、  
適宜マスクを外し  
休憩しましょう。



3

冷房時でも換気が必要です。室内温度が高くなるので、  
**エアコンの温度設定を  
こまめに調整しましょう。**



4

体調が悪く感じたときは、  
**無理せず  
自宅で静養しましょう。**

毎朝など、  
定時の体温測定と  
健康チェック



5

熱中症になりやすい  
高齢者、子ども、障がい者への  
**目配りや声かけをしましょう。**

