

防災にお役立ち



今夏は、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)」を避けることに加え、熱中症にも注意が必要です。
今回は、十分な感染予防を行いながら、熱中症も予防するポイントを紹介します。



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

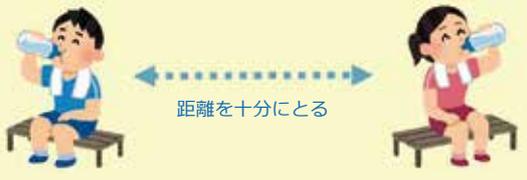


1 暑さを避けましょう

- ・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整
- ・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



2 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

3 こまめに水分補給しましょう



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

4 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、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑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

高齢者、子ども、障害者は、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、周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。



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/>



マチイロ
「広報とうごう」
閲覧アプリ



愛♡広報誌
婚姻・出産の記念に
特別な広報誌を
プレゼント



東郷町 Twitter
トッピーのぶやき

東郷町公式 Instagram

とうごうチャンネル

テーマ：自宅でする東郷町オリジナル体操

CCNet12CHで放送中

放送日 7月12日まで毎日
時間帯 7:45～、17:30～(1日2回)



再生用QRコード