



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。

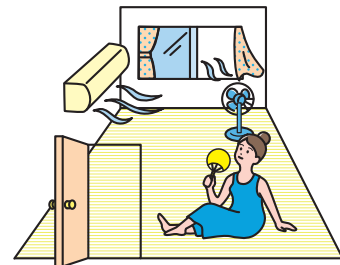


また、
周囲の人との
距離を十分に
とれる場所で、
適宜マスクを外し
休憩しましょう。



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

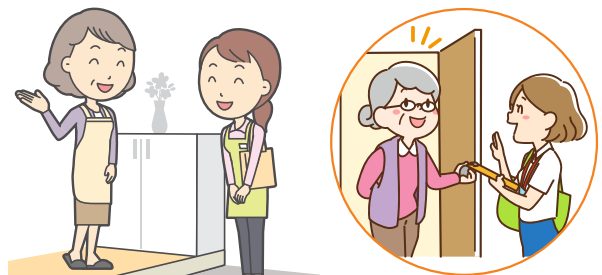
体調が悪く感じたときは、
**無理せず
自宅で静養しましょう。**

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、こども、障がい者への
目配りや声かけをしましょう。



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/>

