

感染症予防と熱中症に注意!

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の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」を避けるなど
「新しい生活様式」が求められます。



手洗い

マスク



社会的距離を確保

できれば2m以上



最低 1m は確保

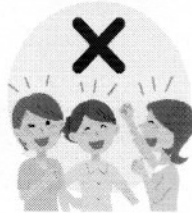
①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



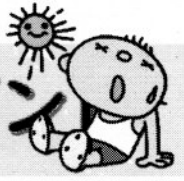
③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



暑い時期なので特に熱中症対策が大切です!




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
- 換気扇や窓を開けて換気しながらエアコン調節
- 涼しい服装

風の流れ道

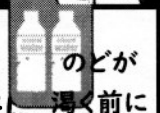


換気も忘れず

3.こまめに水分補給しましょう

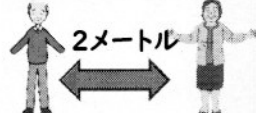
- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり、1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいたときは塩分もわずれずに

のどが渇く前に




2.適宜マスクをはずしてもよいです 室温・湿度の高い時は要注意!

- マスクを外していい場合
⇒屋外で人と距離2m確保できる時
- マスクをしている時
⇒負担のかかる作業や運動は避ける



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
- 体調が悪い時は無理しないで



5.暑さに備えた体作りをしましょう

- 普段から適度に運動を
- 無理のない範囲で。水分補給も大切!
- 「ややきつい」と感じる強度で毎日30分

