



「新しい生活様式」における 熱中症予防行動のポイント

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(密集・密接・密閉)」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。

このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

① 暑さを避けましょう



- エアコンを利用するなど、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
- 急に暑くなった日などは特に注意する

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ときは、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
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

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ときは、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、障がい者の皆さんは、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。

閩健康づくり課 ☎73-6641

【出典】厚生労働省ホームページ
(<https://www.mhlw.go.jp/content/000633839.pdf>)を加工して作成
(令和2年度の熱中症予防行動)

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

1人ひとりの取り組みが、皆さんの健康と命を守ることにつながります。
引き続き感染症予防に努めましょう。

- ①新規感染者が発生している地域との往来は十分に注意してください。
- ②国の示す「新しい生活様式」に取り組みましょう。
咳エチケットや手洗い、「3つの密(密閉・密集・密接)」を避ける行動をしてください。
※「新しい生活様式」の実践例は、広報みなみしまばら6月号に掲載しています。
- ③事業者の皆さんは、ガイドラインへの対応をさらに徹底してください。



感染防止対策ガイドライン
(長崎県ホームページ)
QRコード

感染防止対策ガイドライン 長崎県

検索

新型コロナウイルス感染症相談窓口

新型コロナウイルス感染症の一般的な相談窓口

●自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問い合わせは下記の窓口にご相談ください。

- 厚生労働省相談窓口 ☎0120-565653(フリーダイヤル) 午前9時～午後9時(土日祝日も実施)
- 長崎県 県南保健所 ☎0957-62-3289 午前9時～午後5時45分(平日のみ)

新型コロナウイルス感染症がうたがわれる場合の相談窓口

●以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください(これらに該当しない場合の相談も可能です)。

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい人(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPDなど)などの基礎疾患がある人や透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている人
- 上記以外の人で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない人も同様です。)



妊婦の皆さんへ

妊婦については、念のため、重症化しやすい人と同様に、早めに帰国者・接触者相談センターなどにご相談ください。

保護者の皆さんへ

小児については、小児科医による診察が望ましく、帰国者・接触者相談センターやかかりつけ小児医療機関に電話などでご相談ください。

※この目安は、市民の皆さんが相談・受診する目安です。これまでどおり、検査については医師が個別に判断します。

- 帰国者・接触者相談センター 長崎県 県南保健所 ☎0957-62-3289(平日)
- 長崎県相談センター ☎070-4223-4371または ☎070-2667-3211(土日祝日)

※土日・祝日の相談窓口である長崎県相談センターの連絡先が、4月4日より上記のとおり変更になりました。

医療機関にかかるときのお願い



- 複数の医療機関を受診することにより感染を拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することはお控えください。
- 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット(咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる)の徹底をお願いします。