

一熱中症を予防し、楽しい夏を一

気温の高い日が続くこれからの時期、新型コロナウイルス感染症対策をしながら、熱中症予防の正しい知識を身につけ、快適な夏を過ごしましょう。

1. 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装になり、感染予防のため換気をこまめにしつつエアコン等を利用し、室内の温度を調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない

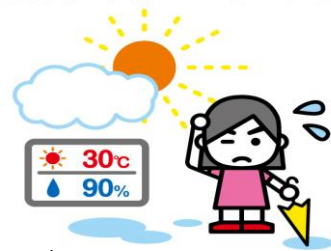
2. 適宜マスクをはずしましょう

- ・人との距離を十分にとり、マスクをはずす
- ・気温、湿度が高いときはこまめにマスクをはずし、休憩を

湿度が高いときは注意

3. こまめに水分補給をしましょう

- ・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

- ・体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いときは無理をせず自宅で静養