

ウィズコロナの夏、感染防止の3つの基本「身体的距離の確保」「マスクの着用」「こまめな手洗い」や「3密（密集、密接、密閉）を避ける」等の「新しい生活様式」を実践しながら、今年も熱中症を予防しましょう。

新型コロナウイルス対策をしながら 熱中症を予防しよう

屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は 適宜マスクをはずしましょう

マスクを着用していると、熱が体の中にこもりやすくなったり、のどの渇きを感じづらくなって知らないうちに脱水が進み、熱中症のリスクが高くなります。人と十分な距離（2m以上）を確保できるときは、マスクをはずしましょう。

マスクを着用しているときは…

- 強い負荷のかかる作業や激しい運動は避けましょう。
- 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。
- 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

- 窓とドアなど2カ所を開ける。
- 扇風機や換気扇を併用する。
- 換気後は、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する。

注意

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。



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



- 1日あたり1.2Lを目安に水分補給。
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。
- 入浴前後や起床時もまず水分補給を。