

# ～新型コロナウイルス感染症対策～ 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

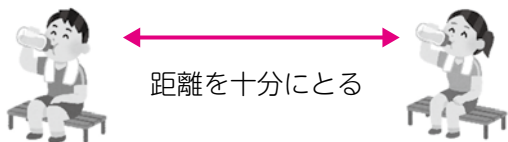
新型コロナウイルス感染症に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは次のとおりです。

## 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



## 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時は、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 こまめに水分を補給しましょう

- ・ のどが渇く前に水分補給
- ・ 1日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

- ・ 日頃から体温測定、健康チェック
- ・ 体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養



## 5 暑さに負けない体作りをしましょう

- ・ 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 適度な運動を



高齢者、子ども、障がい者の方々は、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、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

○外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに石けんで手を洗い、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、健康管理に気を付けましょう。

＜環境省 令和2年度の熱中症予防行動を参考＞

## 新型コロナウイルス感染症に関する健康相談窓口

### ○健康相談窓口（一般電話相談窓口）

設置場所	電話	F A X	E-mail	相談時間
西濃保健所	0584-73-1111（内線 273）	0584-74-9334	—	平日 午前9時～午後5時
県保健医療課	058-272-8860	058-278-2624	c11223@pref.gifu.lg.jp	毎日 午前9時～午後9時
厚生労働省 （コールセンター）	0120-565653 （フリーダイヤル）	03-3595-2756（※）	—	毎日 午前9時～午後9時

（※）聴覚に障がいのある方をはじめ、電話でのご相談が難しい方

### ○在住外国人の新型コロナウイルス感染症に関する相談

設置場所	電話	F A X	E-mail	相談時間
岐阜県在住外国人相談センター	058-263-8066	—	—	平日、日曜日 午前9時～午後6時

### ○帰国者・接触者相談センター（発熱などの症状が持続している場合）

設置場所	電話	F A X	E-mail	相談時間
西濃保健所	0584-73-1111（内線 273）	0584-74-9334	—	毎日（24時間） 平日 午前9時～午後5時以降は電話呼出対応