

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、暑い時期でもマスクを着用するようになりました。

しかし、気温が高い時などにマスクを着用していると、熱中症のリスクが高まるおそれがあります。

そこで、今日は「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをお話します。

① マスクの着用について

気温や湿度が高い時で、屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、熱中症予防のためにマスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合は、激しい運動や作業は避けましょう。

のどが渇いていなくても、こまめに水分を取りましょう。

② エアコンの使用について

新型コロナウイルス対策のために、冷房時でも窓開放などの換気をしましょう。窓を開けることにより室温が高くならないように温度調節をしましょう。

③ 日頃の健康管理について

毎朝、決まった時間に体温測定や健康チェックをしましょう。

平熱を知っておくことで、発熱に早く気付くことができ、熱中症予防にも有効です。

体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。

これらのポイントを守り、熱中症やさまざまな病気を予防し、
コロナウイルスにもかからないようにしましょう。

詳しくは以下のホームページに掲載されていますので、ご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html