

## 『新型コロナウイルス』 外出における感染予防の注意点

全国の緊急事態宣言が解除され、少しずつ人の動きが始まりました。感染防止をしながら社会活動の再開をしていくなかで、私たちはどう動いていかななくてはならないか、考えて行きましょう。



### ■距離を充分取って

外出先では、人との距離がとれる公園や広場などでは、マスクを外して気分転換をしても良いでしょう。しかし、屋内の人が混み合う場所に行く場合、必ずマスクをつけ、人と人との距離を取って行動しましょう。

### ■不特定多数の人が触る物は・・・

扉やエスカレーター、エレベーターのボタンなど、どこも触らないで外出する事は無理。触らない事に神経質になるより、触った手を早めに手を洗う、除菌シートで拭き取る、消毒液で消毒するなどの対策をしましょう。触った手に何かの病原の原因があるかもしれない為、その手をきれいにしないうちに手を鼻や口に持って行かない事。手を鼻や口に持って行かないために「マスク」は有効です。

### ■買い物時の注意点は？

何を買うに行くか決めておき、明確に目的をもって、短い動線に戻る事が大事です。事前に買い物リストを作っておくのもいいでしょう。買い物カゴなど、たくさんの方が触れるものには、触った手を早めに洗うか、消毒をしましょう。お店の出入口に設置されている消毒液を利用するのも良いでしょう。

### ■バスや電車では？

公共交通機関を使うときはマスクを着用し、窓を開けられる時は換気をする。つり革や手すり、いろんなどころに触れる事を意識して、触った手を口や鼻に持って行かない。可能な限り、降りたら早めに手を洗い、除菌や消毒をしましょう。出来るだけ混雑の少ない車両や席に座るようにしましょう。電車は快速を利用せず、普通電車の利用が良いでしょう。

これからの季節、熱中症予防にも気を付けながら、日頃から健康管理をし、体調が悪いと感じた時は無理をせずゆっくり体を休めましょう。暑さを避けて、こまめに水分補給をしましょう。

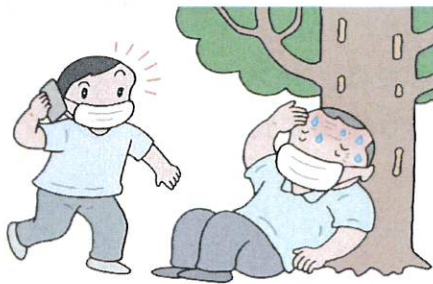
## マスクで熱中症リスクが上がる!?

### ～熱中症予防と対策～

#### マスクで熱中症のリスクが上がる理由

- 顔から首表面が覆われることで体温が上がりやすくなる。
- 口元に湿気が溜まり、のどの渇きを感じにくくなる。

気温が 30℃の日にマスクを十数分付けていると、顔表面の温度が 30℃～37℃に上昇してしまいます。首周りを冷やし、時々マスクを外して熱の放散を促しましょう。



#### 熱中症リスクを下げる3つの対策

- ✓ 体を冷やす工夫を取り入れる
- ✓ 水分と一緒に塩分を適度に摂る
- ✓ 夏野菜や果物を意識して食べる

#### 《熱中症の分類と対処法》

重症度Ⅰ…めまい・筋肉痛・こむら返り・大量の汗

対処法：冷所で安静、体表冷却（特に首筋・大腿）水分と塩分補給

重症度Ⅱ…頭痛・吐き気・体に力が入らない・集中力の低下

対処法：涼しい場所に移動、体表冷却（首筋・大腿）、安静、十分な水分と塩分補給、直ぐに医療機関へ行く

重症度Ⅲ…意識障害、けいれん、運動障害

対処法：涼しい場所に移動させ、体表冷却（首筋・大腿）、呼吸管理、救急車を要請し直ぐに医療機関へ運ぶ

(119番)

暑くて汗をかくと、水分と一緒に塩分も失ってしまいます。体から水分・塩分が失われると汗をかきにくくなり、そこからさらなる脱水につながるため熱中症になりやすくなります。水分補給をする時は、水やお茶ではなく塩分の入ったものを飲みましょう。ただ、スポーツドリンクには糖分が多く入っているので、水 1000ml に塩が 3g 砂糖 40g で、経口補水液を作って飲む方法もあります。塩分のとり過ぎが心配な時は、カリウムを含む野菜や果物の摂取や、バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。今年の夏は、コロナ対策と熱中症予防に充分対策を!!

緊急時連絡先 たらサポートセンター 072-810-6666 または 080-8520-1976 (ガイド携帯)