



# これからの季節は 熱中症予防 × コロナ感染防止



## マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると熱が逃げにくくなり、気づかぬうちに脱水症状になるなど、体温調節がしづらくなります。暑さを避け、水分を摂り「熱中症予防」と密を避け、マスク着用、換気などの「コロナ感染予防」と両立させていきましょう！

## 熱中症による死亡者の数は真夏日(30℃)から増加

35℃を超える日は、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動しましょう！

## 高齢者の熱中症は、半数以上が自宅で発生

エアコン風が苦手でも室内を涼しくして湿度を下げましょう！

屋外で人と十分な距離がある時は  
マスクをはずしましょう



屋外で人と  
2m以上(十分な距離)  
離れている時

のどが乾いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとにコップ1杯、  
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！

涼しい服装、日傘や帽子で  
暑さを避けましょう



少しでも体調が  
悪くなったら  
涼しい場所へ移動！

エアコン使用中も、こまめに換気をしましょう

※エアコンを止める必要はありません



気温や湿度を見ながら  
エアコンの温度をこまめに  
再設定しましょう

▼ 切り取ってご自宅の電話まわりに貼っていただくか、お財布等に入れて万一の緊急時にお役立てください

**新型コロナウイルスに感染したと思ったらこちら！**

**厚生労働省電話相談窓口** (午前9時～午後9時) **0120-565653**

**帰国者・接触者相談センター電話:** \_\_\_\_\_

※都道府県ごとに設置されていますので、市役所のホームページか窓口でお問合せいただき、電話番号を書いておきましょう

**かかりつけのお医者さん電話:** \_\_\_\_\_