

熱中症予防 5つのポイント

「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の出現に伴い、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）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。

暑さに備えた体づくり



暑くなり始めの時期から適度に運動をしましょう。
水分補給は忘れずに、無理のない範囲でしましょう。

暑くなる日は要注意！！

こまめに水分補給

人は軽い脱水状態の時にはのどの渴きを感じません。
のどが渇く前に水分をとりましょう。



日頃から健康管理

日頃から健康チェックをしましょう。



暑さを避ける



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をしましょう。

適宜マスクをはずして休憩を

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。
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ましょう。



すこしでもおかしいと思ったら、
涼しい場所に避難し
水分補給をしましょう！
それでもよくならなければ病院へ。



問い合わせ先

西保健センター TEL048-774-1411
東保健センター TEL048-774-1414

◆「広報あげお」は、各支所・出張所、JR上尾駅・北上尾駅・桶川駅の他市内の各公共施設、金融機関などに置いてあり、自由に持ち帰れます。

◆環境保全のため、市内の公共施設へのお出掛けは市内循環バス「ぐるっとくん」をご利用ください。