

新型コロナウイルス感染症流行期における

熱中症予防

3つの備え

問合せ…保健センター【☎33-2550】



熱中症の危険性が高まっています！

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出を自粛していて、まだ体が暑さに慣れていない。
- ・マスク着用で熱がこもりやすく、喉の渇きに気づきにくい。
- ▶ 3つの備えで熱中症を防ぎましょう。

注意

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

① 屋内での備え

- ① 生活リズムを整え、食事・睡眠をしっかりとする
- ② 上手にエアコンを使い、こまめな換気を忘れずに
- ③ 喉が渇く前からこまめに水分補給を

② 屋外での備え

- ① 外出は暑い日や気温が高い時間を避けて
(天気予報を参考に)
- ② 早め早めの水分補給。マスク着用時は要注意
(屋外で人と2m以上離れている時は、マスクをはずしましょう。)
- ③ 日傘、帽子を使い、涼しい服装を

③ 体調不良時の備え

- ① めまい、立ちくらみ、手足のしびれは熱中症の危険サイン
 - ② 涼しい場所に避難して、服を緩めて体を冷やす
 - ③ 我慢せず周りの人にSOS
- #7119 (埼玉県救急電話相談※) へ相談を

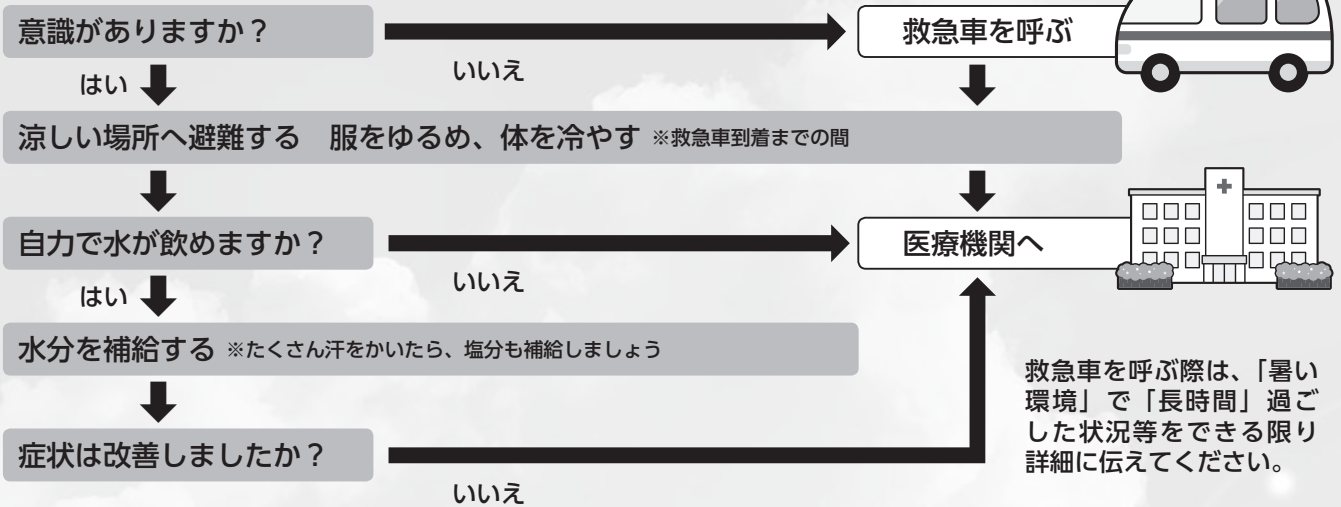


※救急電話相談は、電話でアドバイスをを行い、相談者の判断の参考としていただくもので、医療行為ではありません。あらかじめ理解のうえ、ご利用ください。(埼玉県医療整備課)

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 軽** めまい、たちくらみ、筋肉痛、手足がしびれる、汗がとまらない、気分が悪い、ボーっとする
- 中** 頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感、意識が何となくおかしい
- 重** 意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

熱中症かもしれないと思った時には



※症状が改善しても、安静にして、十分に休息をとりましょう

埼玉県公式スマートフォンアプリ「まいたま防災」。
 防災情報掲載のアプリで、熱中症リスク指数である「暑さ指数」が嚴重警戒以上になると予想される日に県内の熱中症予防情報がプッシュ配信されます。
 また、熱中症予防情報以外にも様々な情報を発信していますので、ぜひご利用ください。

災害防災アプリ

まいたま
防災

まいたま防災は
こちらからダウンロード



事前の備え	ハザードマップ
避難情報	非常時情報

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0105/maitama/maitamabosai.html>



・参考「新型コロナウイルス感染症流行期における熱中症予防3つの備え」埼玉県発行
 「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！」環境省・厚生労働省発行