

ウィズコロナ時代の

熱中症



予防対策

適宜マスクを外しましょう

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意！



屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合にはマスクを外す

感染症対策と熱中症対策を両立するポイント

【マスク着用時】

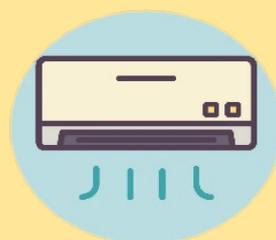
- ・激しい運動は避ける
- ・喉が渇いていなくても、こまめに水分補給を！

【暑さ対策】

- ・エアコンの温度設定をこまめに調節（換気を確保）
- ・暑い日や暑い時間帯の外出を避ける

【体調管理】

- ・暑さに備えた体づくりと、日頃の体調管理を！
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で過ごす



このような症状があれば・・・

症状	対処法
意識はしっかりしているが、めまい、頭痛、筋肉痛、吐き気、汗が止まらない	● 涼しい場所へ移動 ● 冷たい水分や塩分補給 ● 症状が改善しない場合は病院へ
意識がなんとなくおかしい、おう吐、頭がガンガンする（頭痛）	● すみやかに医療機関を受診しましょう
意識もうろう、意識がない、けいれん、話がうまくできない	● 救急車を呼び、到着まで積極的に冷却しましょう