

新型コロナウイルス感染症対策をするとともに

熱中症死傷者^{ゼロ}を 目指しましょう!



特にこんな場合に要注意です

- 休み明けなど、暑さに身体が慣れていない
- 糖尿病、高血圧症、心臓病などの疾患がある
- 睡眠不足や、きちんと食事を摂取していない
- マスクを着用しての作業

熱中症予防行動のポイント

- 1 室内外の温度をこまめに確認しエアコンで適正な温度設定を!
換気扇や窓開放で**換気も確保しましょう!**
- 2 **適宜マスクを外して休憩しましょう!**
はずす際は周囲の人との十分な距離(2m以上)をとりましょう!
- 3 のどが渴く前にこまめに水分を補給しましょう!
1日あたり1.2リットルを目安に。**塩分補給**も忘れずに。**経口補水液**も有効です。
- 4 **毎日30分程度**の室内外での**適度な運動を!**
暑さに体を慣れさせましょう。
- 5 日頃から体温測定、健康チェックをしましょう!
体調が悪く感じたら職場に連絡をして、**無理をせず自宅で静養しましょう**

マスクの正しい使用方法について

装着する時

1. 耳にゴムひもをかけ、鼻、口、あごを覆う
2. 鼻の部分を押さえて調節する
3. **すき間がないか確認する**

使用中

できるだけマスクには触れない。**特に口まわりのフィルター部には触らないように**注意して、もしも触った場合はすぐに手を洗う

取り外す時

1. ゴムひもを持ち、**耳から外す**
2. フィルター部の表面に触らないように顔から外して廃棄する
3. すぐに**石けんで手を洗う**

監修：日本救急医学会



左記QRコードでホームページからこのページをダウンロード、出力いただき事業場所に掲示したり、クリーンクルーに配布したりしてご活用ください。

