

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の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)』を避ける等の対策を取り入れた「新しい生活様式」を実践することが求められています。

これから、夏を迎えるに当たり、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントを厚生労働省がまとめていますのでご紹介します。

★ マスクの着用

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの基本的な感染対策として着用をお願いしています。但し、マスクを着用していない時と比べると、心拍数、呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇する等、身体に負担が掛かることがあります。

従って高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。

マスクを着用する時には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けましょう。また、周囲の人との距離を充分にとれる場所では、マスクを一時的に外して休憩することも必要です。外出時には、暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心掛けましょう。

★ エアコンの使用

熱中症予防には、エアコンの活用が有効です。但し、一般的な家庭用エアコンは、空気循環のみで換気機能はありません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や、換気扇で換気を行う必要があります。換気により室内温度が上昇しますので、エアコンの設定温度を調整しましょう！

★ 涼しい場所への移動

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所への移動が熱中症予防に有効です。一方で人数制限等により屋内の店舗等に、直ぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。

★ 日頃の健康管理

新しい生活様式では、毎朝、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日頃からご自身の身体を知り健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。

夏になって気温が高くなれば、感染拡大が収まるのではないかとの期待もありましたが、現状ではそのような状況ではありません。夏本番を迎える中、熱中症に注意しながら「新しい生活様式」を実践して、新型コロナウイルスの感染を防止しましょう。



熱中症予防 5つのポイント



高齢者はエアコンを上手に



暑くなる日は要注意



水分はこまめに補給



「おかしい!？」
と思ったら病院へ



周りの人にも気配りを



熱中症マスコット(コロン)