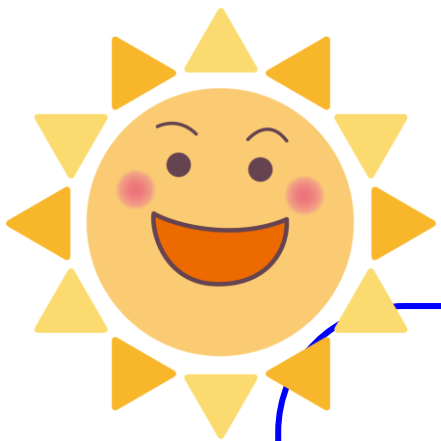




暑くなってきました

これから夏本番にかけて

コロナ対策 + 熱中症対策
二つの対策が必要です

一般財団法人全日本ろうあ連盟
新型コロナウイルス危機管理対策本部
医療支援チーム

2020.5.13



いつも以上に**熱中症**に気を付けましょう！

1. 今年は、新型コロナウイルス感染症対策のため、室内にすることが多く、
体が暑さになれていません
2. マスクの中に熱がこもり不快ですが、
感染予防のために**マスクは必要**です
3. マスクの中は湿度が高く、**のどが渇きにくい状態**です



今年の熱中症対策はどうしたらいいの？



1. のどが渴いていなくてもこまめに水分を補給する
2. 日射しが強いときは日傘をさす・帽子をかぶるなどの工夫が必要（男性も）
3. 涼しい所でマスクを外して体を冷やす
4. 半袖やノースリーブ・ノーネクタイでなるべく肌を出す涼しい服装にする



室内でも熱中症になる危険があります

- ①室内への遮熱（しゃねつ）対策（例えば、カーテンやすだれど）を考えましょう
- ②暑い日には我慢せず、**エアコンや扇風機**を利用しましょう
- ③こまめに**水分補給**をしましょう

注意：お茶やアルコールは水分の補給に適していません。

0.1%～0.2%の食塩水やイオン飲料、経口補水液（スポーツドリンクなど）を摂るようにしましょう。

