

## 熱中症予防とコロナ感染防止の両立！

川崎市内で熱中症による救急搬送が増加しています。これからも暑い日が続きますので、こまめに水分を補給し、熱中症の予防を心掛けましょう。

また、流行している新型コロナウイルスの感染防止にも心掛けましょう。

## 熱中症とは？

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどい時には、けいれんや意識の異常など、様々な障害を起こす症状のことです。

## 新型コロナウイルス感染防止

3つの基本対策：①社会的距離の確保や「3密（密集、密接、密閉）」の回避、②マスクの着用、③手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒。

今年は熱中症を予防しながらコロナ感染防止！  
健康的な生活を両立させましょう！



## 「熱中症を防ぐためにマスクを外す」

屋外でマスクを外す時は十分な距離（2m以上）を確保する

## 「マスクを着用している時」

激しい運動は避けて、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする

## 対策のポイント

- ① 暑さを避ける
- ② 適宜マスクをはずす
- ③ こまめに水分補給
- ④ 日頃から健康管理
- ⑤ 暑さに備えた体作り



特に高齢者、子ども、障がい者の方々は熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。