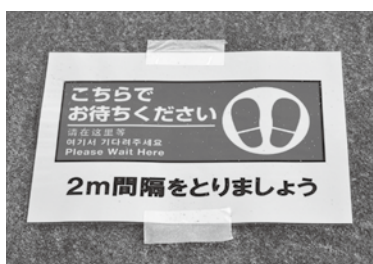


コロナと共に “新しい日常”を 生きる

新型コロナウイルス感染症は、未だに終息の時期が見えていません。身の回りにウイルスが潜んでいることを意識して「コロナと共に生きる新しい日常生活」をおくる必要があります。
(出典:厚生労働省)

「新しい生活様式」のポイント



① 人との距離を確保

人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。



② マスクの着用

病状がなくても外出時には必ずマスクを着用する。



③ 手洗い

帰宅時や不特定多数の人が触れる部分に触った後は、必ず手洗いをする。

熱中症予防×コロナ感染防止

夏のマスクとの付き合い方

マスクを着けると、皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなり、熱中症のリスクが高くなります。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク着用、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

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の着用は要注意。
- 周囲に人がいない時などは、状況に合わせてマスクを着脱する。



暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子を使用。
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動。
- エアコンを利用する時も、感染症予防のため窓の開放や換気扇を使用して換気する。

こまめに水分補給をしましょう

- 喉が渇く前に水分補給をする。
- 1日あたり1.2Lを目安(ペットボトル500ml×2.5本)

