

感染症対策をしながら熱中症を予防!

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 FAX229-3346

夏季に入り気温の高い日が続き、熱中症になる危険が高まっています。特に高齢者や子どもは体温の調整が十分にできないため注意が必要です。熱中症について正しい知識を身に付け、日頃の生活や体調の変化に気を付けましょう。

マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります

感染予防にかかせないマスクですが、気温・湿度が高い環境下で着用すると、マスクの中に熱がこもりやすくなります。マスク着用時は、負荷の強い作業や運動は避け、小まめに水分補給をしましょう。屋外では、人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合は、マスクを着用する必要はありません。また十分な距離がとれない場合でも、会話をほとんど行わない時は、熱中症予防のためにマスクを外すようにしましょう。

マスクを外しても
感染症対策は
忘れずに!



熱中症予防 & 感染症対策のポイント

暑さを避ける

- 外出する際は涼しい服装で、日傘や帽子を活用しましょう。また、気温や湿度の高い日は無理な節約はせず、エアコンや扇風機を使いましょう。感染予防対策のため、エアコンの稼働中も、定期的に換気しましょう。
- 車内での熱中症対策も重要です。炎天下の中、車に直射日光が当たり続けると、車内の温度は急速に上昇します。車に乗る時はエアコンなどを使用しましょう。
- 複数人で車に乗る場合はマスクを着用し前後に座するなど距離をとりましょう。さらに、車の窓を開けて換気をする、外気導入をして空気を入れ替えることも大切です。

部屋の温度は
28℃を目安に



こまめに水分補給をする

- 1日当たり1.2リットルを目安に水分補給をしましょう。喉が渴いていなくても「1～2時間ごとにコップ1杯の水を飲む」「起床後や入浴前後はまず水分補給をする」というように意識することが大切です。大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに行ってください。



日ごろから体調管理をする

- 十分な休息と睡眠をとりましょう。1日3食、バランスの取れた食事をすることも大切です。
- 体調の変化にいち早く気付くため、日ごろから検温や健康チェックをしましょう。体調が悪い時は無理せず自宅で休むことも大切です。



新型コロナワクチン 武田社ワクチン(ノババックス)について

問い合わせ 新型コロナウイルスワクチン接種推進室 ☎229-3353 FAX229-3346

武田社ワクチン(ノババックス)が、新型コロナウイルス感染症に対する予防接種に使用できるワクチンとして承認されました。組み換えタンパクワクチンと呼ばれる種類のワクチンで、18歳以上の全ての人を対象に、1～3回目接種で用いられます。



接種協力
医療機関一覧

初回接種(1・2回目)…原則20日の間隔をおいて2回接種

追加接種(3回目)…2回目接種後6カ月以上の間隔をおいて接種 ※初回接種で用いたワクチンの種類にかかわらず使用可能

接種場所・予約方法

- 接種協力医療機関…各医療機関で予約
- 三重県新型コロナワクチン接種センター…みえ新型コロナウィルスワクチン接種ホットライン(☎224-2825)へ