

新型コロナウイルス感染症対策

1009726

～不要不急の外出は控え、感染症対策の徹底を！～

まん延防止等重点措置

(期間: 5月16日(日)～6月13日(日))

群馬県に「まん延防止等重点措置」が適用され、本市もまん延防止等重点措置区域となりました。市民の皆さんには、長期にわたり感染症対策や自粛に努めていただいておりますが、今一度、不要不急の外出自粛や感染防止対策の徹底をお願いいたします。

【感染防止の3つの基本】

- ①**身体的距離の確保** 人との間隔はできるだけ2m(最低1m) 空ける／会話をする際は可能な限り真正面を避ける／小まめに換気(1時間に2回以上)／「3密」の回避(密集・密接・密閉)
- ②**正しいマスクの着用** 鼻からあごまで正しくマスクで覆う(鼻だし・あご出しはダメ)／マスクの裏表を確認／マスクはなるべく顔に密着させる

③**小まめな手洗い・手指消毒** 家に帰ったらまず手や顔を洗う／手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬も効果的)

(手洗い5つのタイミング) ①公共の場所から帰った②咳やくしゃみ、鼻をかんだ③ご飯を食べる時の前後④人との接触があった⑤外にあるものに触った

【移動に関する感染症対策】

▽感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える▽発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモする(接触確認アプリの活用)▽地域の感染状況に注意する

【体調管理】

▽一人一人の健康状態に応じた運動や食事、睡眠、禁煙などの適切な生活習慣を理解し実行する▽毎朝の体温測定や健康をチェックし、発熱または風邪症状がある場合は無理せず自宅で療養する

問合せ 健康課保健係 ☎内線 3 1 6 9

熱中症を予防して、楽しい夏を過ごしましょう！

1004049

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント



新型コロナウイルス感染防止のためマスクを着用して過ごすことが多い状況では、熱中症の危険が高まります。熱中症のことを理解し、予防に努めましょう。また、熱中症の人を見つけたら涼しい場所に避難させ、衣服を緩め体を冷やしてください。意識がない、けいれんが起きた場合は直ちに救急車を呼んでください。

----- 熱中症予防のポイント -----

●マスク使用時はより注意を！

気温・湿度が高い中での着用は要注意(熱がこもりやすくなり、マスク内の湿度が上がることで口の渴きを感じにくくなります。そのため脱水になりやすく、熱中症のリスクが高まります)

●暑さを避ける室内環境の工夫

扇風機やエアコンで温度調節する／部屋の風通しをよくする／窓から差し込む日差しを遮る(ブラインドや緑のカーテンなどの活用)

●小まめに水分・塩分を補給

喉が渇く前に水分補給する／起床時や入浴の前後に水分補給する／経口補水液を活用する(水分とともに電解質も摂取できる)

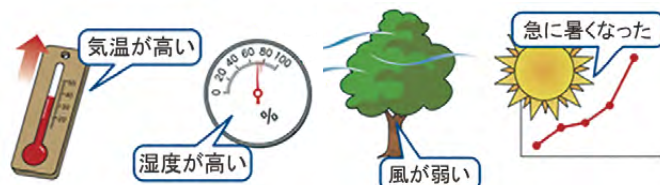
●涼しい服装を心掛ける

速乾性、軽涼素材の洋服を着用し、襟元は緩め、ゆったりした服装にする／熱を吸収する黒色系の素材を避ける／帽子や日傘を活用する

●体調管理をしっかり行う

毎食きちんと食べる／休養や睡眠により疲労をためない／涼しい室内で軽い運動を行う(筋力の維持は脱水予防につながります)

●こんな日は特に注意を！



問合せ 健康課保健係 ☎内線 3 1 6 7