

かんきょうパンフレット

熱中症に注意してください

新型コロナウイルス感染対策として、新しい生活様式を取り入れていると思います。人と距離をとり、こまめに手洗いをして、マスクを着けることが大切ですね。しかし、夏は、熱中症も注意しなければなりません。回りに人がいなければ、一旦外して一息つきましょう。人ごみの中、人がいる建物の中では忘れずに。



熱中症を防ぐため、エアコンを活用することが多くなります。でも、換気することも大切です。ウイルス対策に適度な換気が効果的であることが、立証されています。二ヶ所窓を10cm程度開けておくだけで、十分換気できます。扇風機を外に向けて換気すると短時間で済みます。大勢居る時は、要注意です。

熱中症予防には、こまめな水分補給、涼しい服装、長時間屋外にいないなどがあげられます。かといって人が大勢いる商業スペース(スーパー、ショッピングモール等)に長い間いることも、感染リスクが増してしまいます。買物は、すいている時間帯に、少人数で、短時間に済ませることが必要です。夏は、エアコンの効いた施設でゆっくり過ごす時代は、終わってしまいました。新しい生活スタイルを見つけましょう。



難しい問題の一つとして、体調が悪いとき、熱中症か新型コロナウイルスに感染したのかわからない時があります。めまいや立ちくらみがするときは、まず、熱中症を疑い水分を補給して、手のひらや首筋、わきの下を冷やし、涼しい場所で休息させましょう。それでも症状が改善されない時は、医療機関に相談してください。ただし

水分補給が自分で出来なかったり、意識がもうろうとしているときは、迷わず、救急車を呼んで下さい。一刻を争います。日ごろから、体調管理を怠らないことが、何より予防となります。ご家族の健康、特に、お子さんや高齢者には充分な配慮をお願いします。また、ウイルスとの戦いも、まだまだ続きます。みんなで乗り切りましょう。

