



熱中症に



川越市マスコットキャラクター
ときも

注意しよう!

「新しい生活様式」における予防のポイント

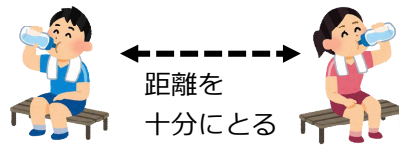
新型コロナウイルス感染症に伴う、感染予防の3つの基本である①身体的距離、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」を踏まえ、熱中症予防に取り組みましょう。

1 暑さを避けましょう



換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、室温が28℃を超えないようにしましょう。

2 適宜マスクを はずしましょう



気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。感染予防（距離を十分にとる等）に注意して、適宜マスクをはずすようにしましょう。

3 日頃から健康 管理をしましょう



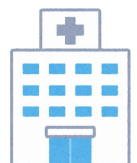
日頃から体温測定や健康チェックをしましょう。

4 のどが渴いていなくても、 こまめに水分補給しましょう



のどが渴く前に、こまめに水分補給しましょう。大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに補給しましょう。

5 少しでも「おかしい」と思ったら、 我慢せずに医療機関 を受診しましょう



声をかけ合い、みんなで熱中症を
予防しましょう。