

熱中症にご用心



新型コロナウイルス対策として多くの方々がマスクを着用していますが、**マスクの中は放熱しづらい**ため、熱が上がったり、湿度が高く、**のどの渇きを自覚しにくい**ため、知らない間に脱水症状を起こし、熱中症となる危険性を伴っています。

特に高齢者はもともと喉の渇きを自覚しづらく、**本人も気づかないうちに**熱中症になる恐れがあります。また、マスクを外してはいけないとの思いから、**水分補給も避けがち**になる方もいます。

熱中症の症状

- 頭痛
- めまい
- 立ちくらみ
- 顔のほてり
- 手足がつる
- だるさ
- 吐き気
- 汗のかき方がおかしい
- 悪寒

そこで!

マスク着用中の熱中症予防策



1 例年以上に意識して、こまめに水分補給をしましょう



- *時間を決めて、のどの渇きを感じなくても、少しずつ水分補給を。
- *高齢者へは周りの人が声がけを。

2 周りに人がいないときに時々マスクを外して、ゆっくり深呼吸をしましょう

3 マスク着用しながらの激しい運動は控えましょう



ちなみに! 感染対策はきちんとできていますか?
大事なのは**外し方**です!!

詳細は裏面をチェック⇒



マスクをつけて
安心していませんか？

あなたの対策**危険度**チェックリスト

- かばんやポケットに使用済みマスクが入っている
- マスクが苦しく、鼻や口を出す
- マスクのずれを直すためにマスク表面をよく触る



再確認

〔正しいマスクの外し方〕

1. **表面に触れない**よう、ひもを持ち、そっと外します
2. そのまま、ゴミ箱に捨てる
または、外出時は袋に入れ、口をしばりましょう

ちょっと待った!!

マスクを外した手は汚れています。

その手で、目や鼻、口などを触っていませんか？



外す

捨てる

手を洗う

マスクや手袋をしても、キレイに外せなければ意味がありません。

一人一人が感染対策のプロになりましょう！！



#aomoriovation

#あもりを守ろう

令和2年5月むつ保健所作成