

新型コロナ関連④

こんな時だから・・・

今年の夏は“マスク熱中症”に注意を！

新型コロナウイルスの感染拡大防止策で、身体的距離の確保・マスクの着用・手洗いや3密（密集・密接・密閉）を避けるなどの対応が呼び掛けられ、今夏はこれまでとは異なる生活環境です。一層こまめな水分補給など例年以上に熱中症に気をつけることが重要で、特に熱中症になりやすい高齢者・子どもは、より注意する必要があります。以下のポイントを踏まえ、熱中症予防に努めましょう。

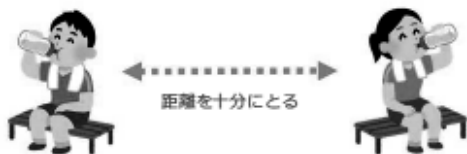
熱中症予防の五つのポイント

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



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
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体づくりをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

問い合わせ先：消防本部 ☎83-1119

正しくごみを排出しましょう

ペットボトル

4月からスタートした排出方法の変更で、キャップとラベルがはがされていないため、回収されないステーションが増加しています。キャップは燃えるごみへ、ラベルは燃料ごみへ排出をお願いします。

ごみ袋

ごみ出しの袋にマスクやティッシュなどに新型コロナウイルスなど呼吸器系分泌物が付着している可能性があります。適正な処理のため、家庭ごみを出す際に下記の心掛けをお願いします。注意をいただくことで、家族や近隣、収集運搬業者の方などにとって感染症拡大防止対策となります。

- **ごみ袋はしっかり縛って封をする**
ごみが散乱しないことで飛まつ・接触対策になり、収集運搬作業で安全な作業ができます。
- **ごみ袋の空気を抜いて出す**
ごみステーション内スペースが確保され、収集運搬作業において破裂を防止できます。
- **生ごみは水切りし、ごみの減量に心掛ける**
外出自粛を受け家庭からのごみ量が増加しがちであることから、ごみのかさを減らせます。
- **分別・収集ルールを確認する**
分別を再確認することで、不要な作業の軽減と感染リスクの軽減になります。

問い合わせ先：生活環境課 環境グループ ☎82-2265