

# 新型コロナウイルス感染症に関する情報提供

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためには、市民の皆さんの予防意識と行動が非常に重要です。引き続き「3つの密の回避」や、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「こまめな手洗い」をはじめとする「新しい生活様式」を心がけ、一人一人が感染拡大防止に努めましょう。

また、状況は刻々と変化しています。**最新情報は、市ホームページを確認ください。**   など



## 外出するときに気を付けるポイント～「新しい生活様式」～

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、日常生活の中で心がけていきたい「新しい生活様式」。学校や観光施設などの再開により外出をする機会が増えている中で、いつどんなことに気を付けたらいいのか、ポイントを紹介します。

### 外出する前

- ・体温を測る。  
熱があったり、体調が優れないときは外出をしない。
- ・マスクをつけハンカチなどを携帯する。



### 買い物をするとき

- ・少人数で、空いている時間に行く。
- ・お店の出入りの際はアルコールで手を消毒する。
- ・レジに並ぶときは前の人と間隔を空ける。
- ・キャッシュレス決済で接触の機会を減らす。

### イベント等に参加するとき

- ・狭い空間での活動は控える。
- ・屋外でも、人と接するときはマスクを着用する。
- ・正面で向かい合わせではなく、横並びに座る。
- ・歌や応援をするときは、他者との距離をあける。
- ・感染が流行している地域には行かない。



### 帰宅した後

- ・家の中のものに触る前にアルコールで手を消毒する。
- ・必ず石けんで手を洗う(30秒程度洗い、流水でよく流す)。
- ・顔を洗う(できればシャワーを浴びるか、洋服を着替える)
- ・誰とどこで会ったかなどを記録しておく。



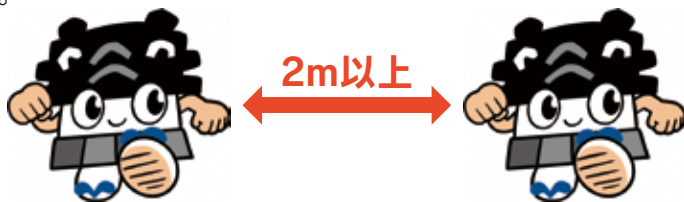
(新型コロナウイルス感染症対策課 ☎096-364-3311)

## 「新しい生活様式」における熱中症予防

一段と暑さが厳しくなるこれからの季節、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで熱中症になる恐れがあります。新型コロナウイルスの感染拡大を防止するために、「新しい生活様式」に取り組みながらも、熱中症を予防するために、次のようなことに気をつけましょう。

### 適宜マスクを外しましょう

- ・気温・湿度の高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなります。
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を保てる時には、マスクを外す。
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避ける。
- ・周囲の人との距離をとったうえで、適宜、マスクを外して休憩をとる。



### こまめに水分補給をしましょう

- ・マスクの着用により、喉の渇きを感じにくくなります。
- ・喉が渇いたと感じる前に水分補給をするように心がける。



食事以外で  
1日 1.2Lが目安です。  
※水分制限がある方は、  
主治医に相談しましょう。

### 涼しい服装を心がけましょう

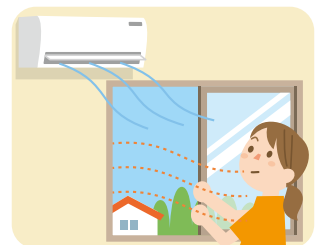
- ・通気性がよく、涼しい服装を選ぶ。
- ・外に出る際は日傘や帽子を活用する。

### 2歳未満の子どもにマスクを使用するのはやめましょう

乳児の呼吸器の空気の通り道は狭いので、マスクは呼吸をしにくくさせ、呼吸や心臓への負担になります。

### エアコンをつけても、換気しましょう

- ・冷房時でも窓を開け、換気する。(換気扇でもOK)
- ・換気により室内の温度が高くなりがちのため、温度設定を下げるなどこまめに調整する。



### 日ごろから健康管理をしましょう

- ・健康チェックは熱中症を予防する上でも有効です。
- ・日ごろの体温測定で平熱を知っておく。
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養する。



健康チェックのためにも  
熊本健康アプリを  
使ってみませんか？



熊本健康アプリ「もっと健康!げんき!アップくまもと」については、1～3ページへ。

### 暑さに備えた体づくり

- ・外出自粛のため、運動・外出の機会が減り、身体が暑さに慣れていません。
- ・涼しい時間を利用して、適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度)をする。
- ・運動の際には、こまめな水分補給を心がける。

### 熱中症かなと思ったら・・・

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やします。水分を自力で飲める状態であれば、水分・塩分を取りましょう。症状がよくなる場合は、医療機関を受診します。また、呼びかけに応じないような場合は、救急車を呼びましょう。

(健康づくり推進課 ☎096-361-2145)