

熱中症予防×コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかいうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。
暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

**熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう**

ウイルス感染対策は忘れずに！

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

マスク着用時は
激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

マスクをしてると熱中症になりそう...

新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口

【愛知県の相談窓口】

- ・愛知県感染症対策局 感染症対策課 感染症グループ
☎052(954)6272 受付時間：午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日も実施)
- ・愛知県津島保健所
☎(26)4137 受付時間：平日 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

【厚生労働省 電話相談窓口】

- ☎0120-565653 FAX 03(3595)2756
受付時間：午前9時～午後9時(土・日曜日、祝日も実施)

【帰国者・接触者相談センター】

- *体調に不安を感じた場合はご相談ください。
- ・愛知県津島保健所 ☎(24)6999 受付時間：平日 午前9時～午後5時
(夜間、土・日曜日、祝日もオンコール(24時間)体制)