

マスク着用による熱中症に注意しましょう!

新型コロナウイルスの感染予防が必要なこの夏は、例年より熱中症に注意することが必要です。「新しい生活様式」を踏まえた「熱中症を防ぐためのポイント」は、次のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整する
- 感染症予防のため、換気扇の使用や窓の開放によって換気をしつつ、エアコンの温度をこまめに調整する
- 暑い日や時間帯は無理をしない ● 涼しい服装にする ● 急に暑くなった日などは特に注意する

2 適宜マスクを外しましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスクの着用には注意する
- 屋外で人と十分な距離(2メートル)を確保できる場合は、マスクを外す
- マスクを着けているときは、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取った上で、適宜マスクを外して休憩する

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する ● 1日あたり1.2リットルを目安に飲む
- 大量に汗をかいたときは、塩分も摂る

4 日ごろから健康管理をしましょう

- 日ごろから体温測定や健康状態を確認する
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養する

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する ● 水分補給を忘れずに、無理のない範囲で運動する
- 毎日30分程度「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で運動する



一部の公共施設を再開しました

これまで閉鎖していた公共施設の一部を、次のとおり感染予防対策を講じた上で、7月1日に再開します。

◎再開する施設

- 西野公園体育館(トレーニング室・プール)
※プールの利用について7月31日までは亀山市民に限る
- 東野公園体育館(トレーニング室)
- 総合保健福祉センター「あいあい」(トレーニング室)
※利用時間は、当面の間、平日午前8時30分～午後5時15分まで(受付は午後4時30分まで)

◎主な感染予防対策

- 体調不良や発熱している人の来館自粛のお願い
- 利用者へのお願い
(運動時以外のマスクの着用・手洗い・手指の消毒)
- 「3つの密」の防止 ● 消毒液の設置
- こまめな換気 ● 着座位置の間隔保持

帰国者・接触者相談センター(鈴鹿保健所)の電話番号が変わりました

1 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、
高熱等がある

相談



2 発熱や咳など、比較的軽い風邪の症状がある
● 学校や会社を休むなど、外出を控えましょう
● 毎日、体温測定して記録しましょう

4日続いたら
相談

高齢者、妊婦、糖尿病や心不全等の持病がある人などは、
すぐ相談

◆帰国者・接触者相談センター(土・日曜日・祝日も対応)

三重県鈴鹿保健所 ☎059-392-5010

受付時間 午前9時～午後9時

三重県救急医療情報センター ☎059-229-1199

受付時間 午後9時～翌朝9時

※症状がこの基準に満たない場合は、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談ください。

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

心配な症状が出たときの対応、一般的なお問い合わせについては、こちらへご相談ください。(受付時間:午前9時～午後9時 土・日曜日・祝日も対応)

- 三重県医療保健部薬務感染症対策課 ☎059-224-2339
- 厚生労働省相談窓口 ☎0120-565-653 (フリーダイヤル)

◎市ホームページで
関連情報を
掲載しています。
最新情報をご
確認ください。

