

コロナ感染防止
×
熱中症予防

まだまだ油断できない この夏のコロナ

感染力の強い**変異株**にご注意ください！

ワクチンを接種しても、感染対策は続けましょう！

一つの密でも避けましょう

お盆の帰省など、人の動きが増えることで感染のリスクが高まります。
これまでの感染予防行動を続けつつ、**1密でも回避**を意識し
一段階強化した感染対策を行いましょう。



密接しない



密集しない



密閉しない

会話はマスクを着用

飛騨市内の飲食店では、感染対策指導員の助言を受けて感染対策を強化しています。「マスク飲食」の徹底など、飲食店を利用される方も感染対策への協力をお願い致します。

確認項目	ア	イ	ウ	エ	オ	他
1. 1.1.1. 飛騨市が指定している感染対策について、感染対策指導員が訪問し対策を実施していることを確認しました。						
2. 2.1.1. 飛騨市が指定している感染対策について、感染対策指導員が訪問し対策を実施していることを確認しました。						
3. 3.1.1. 飛騨市が指定している感染対策について、感染対策指導員が訪問し対策を実施していることを確認しました。						
4. 4.1.1. 飛騨市が指定している感染対策について、感染対策指導員が訪問し対策を実施していることを確認しました。						
5. 5.1.1. 飛騨市が指定している感染対策について、感染対策指導員が訪問し対策を実施していることを確認しました。						
6. 6.1.1. 飛騨市が指定している感染対策について、感染対策指導員が訪問し対策を実施していることを確認しました。						
7. 7.1.1. 飛騨市が指定している感染対策について、感染対策指導員が訪問し対策を実施していることを確認しました。						
8. 8.1.1. 飛騨市が指定している感染対策について、感染対策指導員が訪問し対策を実施していることを確認しました。						
9. 9.1.1. 飛騨市が指定している感染対策について、感染対策指導員が訪問し対策を実施していることを確認しました。						
10. 10.1.1. 飛騨市が指定している感染対策について、感染対策指導員が訪問し対策を実施していることを確認しました。						
11. 11.1.1. 飛騨市が指定している感染対策について、感染対策指導員が訪問し対策を実施していることを確認しました。						
12. 12.1.1. 飛騨市が指定している感染対策について、感染対策指導員が訪問し対策を実施していることを確認しました。						
13. 13.1.1. 飛騨市が指定している感染対策について、感染対策指導員が訪問し対策を実施していることを確認しました。						
14. 14.1.1. 飛騨市が指定している感染対策について、感染対策指導員が訪問し対策を実施していることを確認しました。						
15. 15.1.1. 飛騨市が指定している感染対策について、感染対策指導員が訪問し対策を実施していることを確認しました。						
16. 16.1.1. 飛騨市が指定している感染対策について、感染対策指導員が訪問し対策を実施していることを確認しました。						
17. 17.1.1. 飛騨市が指定している感染対策について、感染対策指導員が訪問し対策を実施していることを確認しました。						
18. 18.1.1. 飛騨市が指定している感染対策について、感染対策指導員が訪問し対策を実施していることを確認しました。						
19. 19.1.1. 飛騨市が指定している感染対策について、感染対策指導員が訪問し対策を実施していることを確認しました。						
20. 20.1.1. 飛騨市が指定している感染対策について、感染対策指導員が訪問し対策を実施していることを確認しました。						

身体的距離の確保



2m



屋外でマスクを外すときは
人と2m以上離れる
(十分な距離)

屋外でも密接、密集を避ける

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります！

熱中症を防ぐためにマスクを外す場合は

2m以上の距離を保ちましょう



マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂る、マスクを外す機会を作るなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「感染対策」を両立させましょう。

ウイルス感染対策は忘れずに！

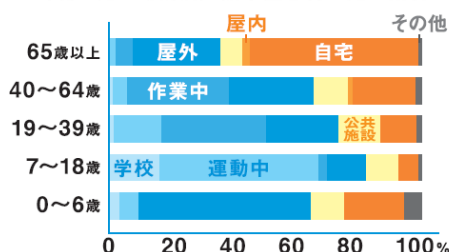
知っておきたい熱中症に関する大切なこと！

熱中症アラート発表時の外出はなるべく避け涼しい室内に移動しましょう

暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

暑さに備え、暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度に運動しましょう。(目安は毎日30分程度)

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



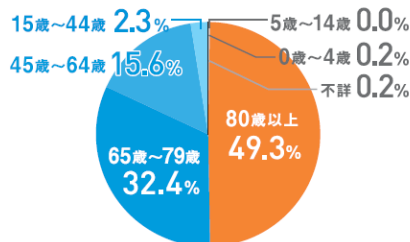
出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009

高齢者の熱中症は

半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく若い世代は屋外での作業中や運動中に注意が必要です。

■年齢別／熱中症死亡者の割合



出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2019年」厚生労働省

熱中症による死亡者の約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが若い世代も注意が必要です。

1時間ごとにコップ1杯。



1日あたり1.2Lを目安に

のどが渴いていなくてもこまめに水分補給しましょう

水分だけでなく、食事でも3食きちんととりましょう。

エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

一般的な家庭用エアコンは室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。窓とドアを2か所開け、扇風機や換気扇を併用しましょう。換気後はエアコンの温度をこまめに再設定しましょう。

