

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

新型コロナウイルス感染症予防のために、マスクの着用が日常となっています。マスクを着用していると、体の熱が逃げにくくなる、気付かないうちに脱水症状になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。そのため、マスクをしていない状態よりも、熱中症になる危険性が高まります。



暑さを避け、水分をとるなどの「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。

熱中症予防のポイント

■温度・湿度に気を配り、暑さを避けましょう

熱中症は屋内でも発生します。こまめに換気しながらエアコンを活用して、室内の温度・湿度を管理しましょう。

■こまめに水分をとりましょう

のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしましょう。また、汗を大量にかいたときには、塩分もとりましょう。

■屋外で十分な距離がとれるときにマスクを外しましょう

十分な距離の目安は、お互いに手を伸ばしたときに手が届かない距離で、2mほどです。

■休養・栄養をとりましょう

バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、暑さに備えた体づくりをしましょう。また、体調が悪いときには、無理をせず自宅で休みましょう。

厚生労働省ホームページ「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントなどを参考に作成

熱中症が疑われる主な症状

- 軽度：めまい、筋肉痛、汗が止まらない
- 中度：頭痛、吐き気、体がだるい
- 重度：意識がない、けいれん、高い体温

熱中症の応急処置

- 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて水や氷で体を冷やします。吐き気や嘔吐がなければ、水分・塩分を補給します。症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。
- 意識がない場合は、すぐに救急車を呼びます。

土浦市コールセンターのご案内 ～不安や疑問があるときは、お問い合わせください～

◎新型コロナワクチン接種について

ワクチン接種対策コールセンター

☎ 886-5302 受付/平日 午前9時～午後5時



【医療機関、集団接種会場で行う接種について】

5月17日(月)から、年齢に応じて段階的に予約受付を開始しています。詳しくは、市ホームページまたは接種券同封の「65歳以上の高齢者の皆様へ」をご覧ください。

◎新型コロナウイルス感染症について

土浦市新型コロナウイルス感染症対策市民コールセンター

☎ 826-3376

受付/平日 午前9時～午後5時

