

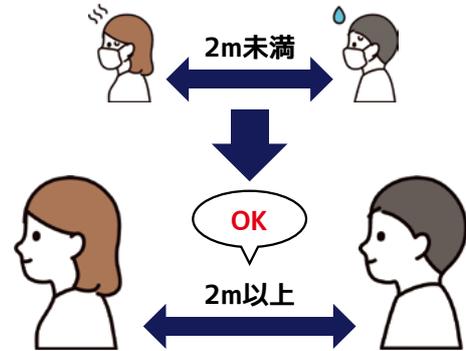


夏に向けて今から知っておこう！ 熱中症予防とコロナ感染防止の両立

まずは…

外で人と2m以上離れているときは マスクを外しましょう

高温・多湿でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなります。屋外で2m以上の十分な距離が確保できる場合にはマスクを外すようにしましょう。

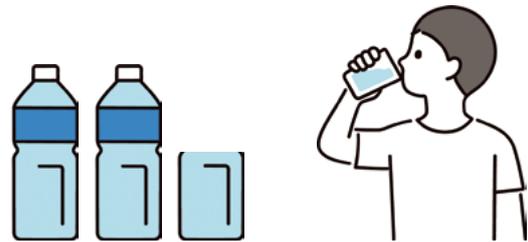


「距離が近くてずっとはマスクを外せない…」

そんなときは…

こまめに水分補給

マスクをしていると、喉の渇きを感じづらく、気づかないうちに水分不足になりやすいです。定期的に、少量ずつ水分を取るよう意識しましょう。1日あたりの目安はペットボトル（500ml）2本半です。



暑さを避ける

少しでも体調が悪くなったら、涼しい室内へ移動、難しければ日陰に入るようにしましょう。また、日傘や帽子を使い、直接、日が当たらないようにするのも対策になります。

