

7月から8月は熱中症予防対策月間です

熱中症に気をつけましょう!

⚠ 「自力で水が飲めない・意識がない」
そんな症状の人を見つけたら? ⚠

すぐに救急車を呼んでください!

めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・
気分が悪いなどの症状が...



熱中症の危険サイン!!

＼このよう人は要注意!／

- ・暑い日に外出する人
- ・水分をあまりとらない人
- ・活動量が低下し、体力がない人
- ・子どもや高齢者

危険サインが出てしまったら?

すぐにつきの行動をとってください!

【涼しい場所へ】

エアコンが効いている室内や、風通しの良い日陰に移動しましょう。

【からだを冷やす】

衣服を緩め、首のまわり・脇の下・足の付け根などをしっかりと冷やしましょう。

【水分補給】

水分や塩分、経口補水液などを補給しましょう。

クールオアシスの施設も活用してください



「新しい生活様式」での熱中症予防の行動ポイント

- ◆ 気温・湿度が高い中でのマスク着用は危険です。屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずすようにしましょう。
- ◆ マスク着用時には、強い負荷の作業や運動は避け、こまめな水分補給を心掛けてください。また、周囲の人と距離を十分にとれる場所で、マスクをはずして休憩することも必要です。
- ◆ 冷房をつけていても換気は必要です。室内温度に注意し、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ◆ 日ごろの体温測定、健康チェックは熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じたときは、無理せず、近くの人に知らせたり、自宅で静養したりしましょう。
- ◆ 3密(密閉・密集・密接)を避けつつ、熱中症になりやすい高齢者や子ども、障害者への目配り、お声掛けを!

問合せ 健康増進課 ☎ (42) 8421・FAX (42) 2130

新型コロナウイルス対策「生活を守るために」

生活における取り組みなどのお知らせ

政府の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議より、長期化が予測される感染症対策に対応するため、市民のみなさんに取り組んでほしい「新しい生活様式」の実践が公表されています。予防のために実践して、上手に生活しましょう!

「新しい生活様式」の実践例

(出典:厚生労働省ホームページ/広報さつて掲載用に加工)

■基本的感染対策

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける
- 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときには、症状がなくてもマスクを着用する
- 手洗いは30秒程度水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)

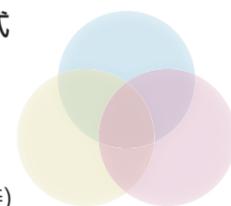
Happy Hands Wash

■移動時における感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- 帰省や旅行はひかえめに、出張はやむを得ない場合に
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモする
- 地域の感染状況に注意する

■日常生活における基本的様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密閉・密集・密接)
- 毎朝の体温測定、健康チェック(発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養)



■働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 対面での打合せは換気とマスク

■日常生活の各場面における様子

▼買い物

- 通信販売も利用
- 1人または少人数ですいた時間に素早く済ます
- 電子決済の利用
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース



▼娯楽、スポーツなど

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングなどは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン



▼公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

▼食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも活用
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に盛り付け
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

▼冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

#幸手ハッピーエールプロジェクト

埼玉県から 事業者の皆様へ

▼彩の国「新しい生活様式」安心宣言

新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態措置の下、これまで事業者や県民の皆様には自粛等の要請に協力いただいていたりました。

ウイルスと共存しつつ、社会経済活動を回復していくためには、感染拡大を予防する「新しい生活様式」の取組を定着させることが重要です。

県では、企業・団体の皆様に、感染拡大防止を徹底するガイドラインを彩の国「新しい生活様式」安心宣言として作成いただく仕組みを作りました。

この安心宣言は、感染防止の取組を進めることで多くの事業者の社会経済活動を促し、県民の皆様にとってもより安心して暮らせる環境づくりを進めるものです。

この宣言を積極的に活用していただくことで、新型コロナウイルスに負けない取り組みをみんなで進めてまいりますよう!

▼使用にあたって

事業者の皆様は、この宣言の内容に取り組みいただき、宣言の証として、事業所に掲示、ホームページに掲載するなど、感染対策に万全を期していることを積極的に広報してください。

詳細は、「彩の国新しい生活様式安心宣言」で検索(埼玉県ホームページ)。