

熱中症が 増えています

予防のためのポイント



熱中症警戒アラートを活用しましょう

アラート発表時には、

- エアコンを適切に使用しましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 外での運動は、原則、中止/延期をしましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- のどが渇く前に水分補給をしましょう



「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

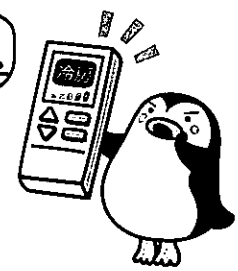
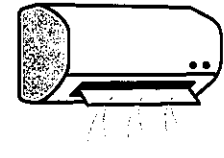
友達追加はこちら➡




エアコンをしっかり使いましょう

熱中症は室内でも夜でも発生し、命に関わる問題です

- 無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう
- 日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう



マスクをはずしましょう

- 熱中症を防ぐために屋外ではマスクをはずしましょう
※近距離(2mが目安)で会話をするときにはマスクの着用を
- 特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう

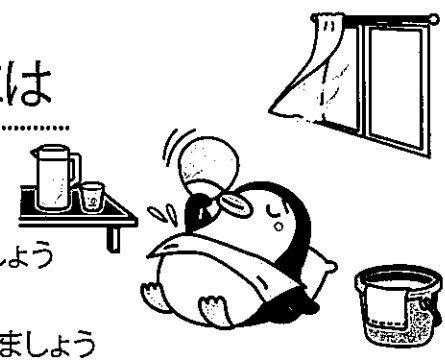


屋外・屋内/
子どものマスクの
着用について



注意! 停電時など、どうしても エアコンが使えないときには

- 日光を遮り、風通しをよくしましょう
- 濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぎましょう
- できる限り、冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう
- 停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう
- 電力需給ひっ迫時には、浴槽やバケツに水を貯めておきましょう



熱中症予防に関するお役立ち情報

さまざまな場面ごとの熱中症予防対策をお伝えしています

熱中症予防情報サイト：熱中症警戒アラート・暑さ指数・熱中症予防に関する情報



高齢者等の屋内における熱中症対策の強化

○高齢者のための熱中症対策



〈リーフレット〉

管理者がいる場等における熱中症対策の促進

○学校関係の熱中症情報



○農作業中の熱中症対策



○スポーツの熱中症対策



○防災における熱中症対策



〈リーフレット〉

○学ぼう!備えよう!職場の仲間を守ろう!職場における熱中症予防情報



○災害時情報提供アプリ「Safety tips」



For Android



For iPhone

新型コロナウイルス感染症対策と熱中症対策の両立

○熱中症予防×コロナ感染防止



〈リーフレット〉

地域における連携強化

○熱中症に関連する気象情報



○熱中症から身を守るために



○夏期における熱中症による救急搬送状況



○健康・医療関係の熱中症情報



その他

○エアコンの早期の試運転について



○ヒートアイランド対策



マイボトルで熱中症予防を!



内閣府



文部科学省



厚生労働省



農林水産省



経済産業省



国土交通省



環境省



消防庁



スポーツ庁



観光庁



気象庁

新型コロナウイルス感染症の 後遺症 にお悩みの方へ

新型コロナ後遺症とは？

新型コロナウイルス感染症の後遺症(新型コロナ後遺症)は、新型コロナウイルスに感染した後、療養期間が終了したにもかかわらず、症状が慢性化したり、異なる症状が新たに発生する症状です。



症状は？

代表的な症状は次のとおりです。

- 倦怠感
- 咳・痰
- 嗅覚・味覚障害
- 脱毛
- 頭痛
- 集中力低下
- 抑うつ



新型コロナ後遺症かな？と思ったら…

▶ 後遺症外来を行う医療機関にご相談ください。

埼玉県では、県のホームページで新型コロナ後遺症の診療を行う医療機関を公表しています。

※ 受診前にホームページ掲載「新型コロナ後遺症受診チェックシート」をご確認ください。



ご家族や職場・学校の方へ

新型コロナ後遺症は不明な点が多く、重症化・長期化のおそれもあります。

安心して治療に専念できるよう、周囲の方のご理解とご協力をお願いします。

※ 高齢の方などインターネットが利用できない方には、周囲の方からお知らせください。

埼玉県 後遺症外来 検索

