

新型コロナ対策の中での熱中症対策

今夏はマスクを外すことが困難であるため、特に熱中症に注意。
～こまめな水分補給を!! (1時間に1回、少なくとも100cc程度)～

自分で出来る「飲む点滴・経口補水液」の作り方



- ※注意
- ・熱中症の疑いがある場合には、直ぐに病院へ行ってください。
 - ・めまい・失神・水分を自分で摂取できないなど、重症の熱中症が疑われる場合は、現場で体（首、脇、足の付け根）を冷やし、すぐに救急車を呼んでください。



今年は、新型コロナウイルス感染防止対策として、暑い日でもマスクが外せません。マスクをしていると口元がうるおうため、「マスク着用中はのどの渇きに気づきにくくなる」と専門家が注意を呼び掛けています。

また、新型コロナウイルスと熱中症の初期症状が、強いだるさ、発熱、味覚障害などと似ているため、注意が必要です。しかし、熱中症は確実に予防できます。

熱中症予防のために次のことにご注意ください。

「熱中症対策」を忘れずに！

- ・こまめに水分・塩分補給（食事に加え、1日1.2ℓから1.5ℓの水分摂取が目安と言われています。）
→塩飴、梅漬、水、経口補水液（作り方は上記参照ください）等
- ・喉が渇いていなくてもこまめに水分（1時間に1回、少なくとも100cc程度）をとみましょう。
- ・首回りなどがあいた、放熱しやすい服を着る。
- ・予防のため、冷たいペットボトルを体の表面の太い血管が通っている場所に当てる。
→首の周り、脇の下、太ももの付け根等