

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

■【中止】市主催・共催のイベント等

開催日	行事内容
8月7日(金)～9日(日)	ピアノマラソン大会
8月下旬	戦没者追悼式

■【中止】その他のイベント等

開催日	行事内容
8月	はだしの時間, おのだ七夕まつり
11月	お祝い夢花火

10万円の特別定額給付金の申請はお済みですか？

お忘れなく！

オンライン申請も同様の期限です。期限を過ぎると給付を受けることができなくなります。まだ申請がお済みでない人は、忘れずに申請手続きをお願いします。

【申請期限】令和2年8月31日(日) (消印有効)

☎ 新型コロナウイルス対策室 (☎ 81-5670)

熱中症予防 × 感染防止

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐために、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いや「3密(密集, 密接, 密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」の実践が求められています。

マスクを着用すると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりするなど、熱中症のリスクが高まります。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」をしながら、マスクの着用、換気などの「新しい生活様式」を取り入れましょう。

1. 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染予防のため、窓とドアなど2か所を開放して換気を確保しつつ、扇風機や換気扇を併用してエアコンの温度をこまめに再設定する
- ※一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで換気は行っていません。
- ・暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装、日傘や帽子の着用
- ・体調が悪くなったら涼しい場所や日陰へ



2. 状況に応じてマスクをはずしましょう

- ・気温・湿度も高い中でのマスク着用は要注意
- ・マスクを着用している時は、激しい運動は避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずす



十分な距離 (2m以上)



3. こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが乾いていなくてもこまめに水分補給(1時間ごとにコップ1杯、入浴前後や起床後もまずは水分補給)
- ・1日あたり1.2ℓを目安に(ペットボトル500ml2.5本、コップ6杯分)
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



4. 日ごろから体調管理をしましょう

- ・定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



5. 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



水分補給を忘れずに

※高齢者、子ども、障がいのある人は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集, 密接, 密閉)を避けつつ、周囲の人からも積極的に声かけをお願いします。

◆新型コロナウイルス感染症相談窓口 (帰国者・接触者相談センター)

新型コロナウイルス感染症が疑われて、症状がある場合は、下記にお電話ください。

●宇部健康福祉センター ☎ 0836-31-3203 【平日 9:00 ~ 17:00】

※緊急を要する症状がある場合は、土・日曜日を含めて24時間対応します。

●山口県健康増進課 ☎ 083-933-3502 FAX 083-933-2969 【土・日曜日、祝日の9:00 ~ 17:00】

◆市の総合窓口

新型コロナウイルス感染症に関する相談や困りごとについてお聞きします。

●山陽小野田市新型コロナウイルス対策総合窓口(総務課危機管理室内)

☎ 82-1122 FAX 83-2604 【平日 8:30 ~ 17:15】

市ホームページ
「新型コロナウイルスに
関連したお知らせ」▶

