

## 【新型コロナウイルス感染症対策】

# 注意体制の中でのこれからの行動は

国は、緊急事態宣言を解除しましたが、町は「田子町に持ち込まない・持ち込ませない」・「子どもと高齢者を守る」ために、東京、神奈川、福岡、北海道など、感染が確認される地域については、今までどおり町の施設への入居と健康観察及び行動自粛のお願いを継続します。

大切な人を守り、家族を守り、ご自身を守るために、一人ひとりが日常生活の中で「手洗いの徹底」・「消毒」・「マスクの着用」・「部屋の換気」など継続して感染防止を行いましょう！

### これからの私たちの主な行動は？

- ▶ 感染が確認されている地域の不要不急の移動は控える。
- ▶ 買い物、外食等、出かける場合は、感染防止策を徹底する。
- ▶ 会議、冠婚葬祭等の集まりは、少人数で短時間での実施を意識する。



※ 注意体制の中で、今後、外出自粛など徐々に帰省が緩和されてきますが、私たちは感染防止策の徹底をこれまでと同様に継続しましょう。

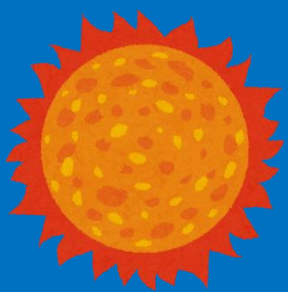


### ■感染が疑われる症状等が出た場合はご相談下さい！

役場地域包括支援課(せせらぎの郷)  
コールセンター ☎0179-20-7100)

三戸地方保健所 (☎0179-27-5111)

### ■感染地域からの帰省等に関する情報提供をお願いします。



# 令和2年度の 熱中症予防行動

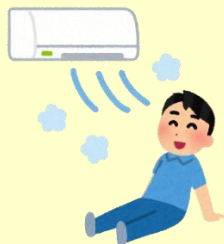
環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

## 「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の出現に伴い、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」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 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
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、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を

### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、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適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「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

高齢者、子ども、障害者の方々は、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、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

