

熱中症・食中毒に注意ください

岡すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 FAX(581)1628

草津保健所 ☎(562)3526 FAX(562)3533

新型コロナウイルス感染予防の3つの基本である「身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い」の実践など、十分な感染症予防をしながら、熱中症や食中毒の予防を心がけましょう。

熱中症のこんな症状は要注意

軽度

- めまいがする
- 立ちくらみがする
- 筋肉痛や、筋肉の硬直がある

中度

- 汗が大量に出て止まらない
- 頭痛や吐き気がする
- 体がだるい(倦怠感がある)
- まっすぐに歩けない、走れない

重度

- 体温が高い
- けいれんがある
- 意識がもうろうとしている

熱中症になった人を見掛けたら

意識があり、汗をかいていて、体温がそれほど高くないときは、涼しい場所でマスクを外し、衣服を緩め、体を冷やしてください。また、経口補水液やスポーツドリンクなどの塩分を含んだ飲み物を飲ませてください。

意識がもうろうとしていたり、呼びかけに反応がない場合などはすぐに救急車を呼び、医療機関で治療を受けてもらうようにしましょう。

参考：厚生労働省ホームページ、環境省ホームページ

熱中症予防のポイント

1. 暑さを避けましょう

感染症予防のため、換気しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。また、暑い日は無理をせず、涼しい服装・場所で過ごしましょう。

2. 必要時はマスクを外しましょう

マスクを着用しているときは、負担が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うえで、状況に応じてマスクを外して休憩しましょう。

3. こまめに水分補給をしましょう

のどが渇く前に水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに摂りましょう。

4. 日頃から健康管理をしましょう

体温測定、健康チェックを行い、体調が悪いと感じたら無理せず自宅で静養しましょう。

5. 暑さに備えた身体づくりをしましょう

暑くなりはじめの時期から、適度に運動しましょう。また、水分補給は忘れずに無理のない範囲で行いましょう。

◎食中毒予防のための三原則

★その1 菌をつけない

調理前は石けんで手を洗い、傷のある手で調理をするときには、使い捨て調理用ゴム手袋を使用しましょう。

★その2 菌を増やさない

冷蔵庫内は5℃以下に保ち、ドアを15秒以上開けておかないようにし、自然解凍は避けましょう。

★その3 菌をやっつける

食品はしっかり加熱し、調理済みのレトルト食品や冷凍品もよく加熱しましょう。

◎特に腸管出血性大腸菌感染症(O-157)が多発します

- ・食肉を生で食べることは避けましょう。
- ・焼肉など調理しながら食べる場合は、生肉を扱う箸と食べる箸を別々にしましょう。
- ・排せつのお世話などで、感染者の便やおう吐物に触れた場合は、石けんと流水で手を十分に洗い、消毒しましょう。
- ・おむつ交換時の手洗い、幼児・児童に対する食前の手洗い指導の徹底、簡易プールの衛生に十分注意をしましょう。