

熱中症や食中毒にご注意ください

岡すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 ㊟(581)1628
草津保健所 ☎(562)3526 ㊟(562)3533

新型コロナウイルス感染症予防のための3つの基本である「人との十分な距離をとる、マスクの着用、手洗い」の実践や、「3密(密閉、密集、密接)」を避けるなど、新しい生活様式を求められているところですが、暑くなる時期については、以下のポイントに気を付けつつ、熱中症や食中毒の予防を心掛けましょう。

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
- 汗が大量に出て止まらない

中度

- 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、呼び掛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、換気をしつつ、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、涼しい服装で過ごしましょう。

2. 必要時マスクを外しましょう

気温が高いときに運動をするとき、マスクを着用すると、熱がこもり、呼吸しづらくなることがあります。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をとりましょう。

3. こまめに水分補給をしましょう

のどが渇かなくても水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときは、塩分も取りましょう。

4. 日ごろから健康管理をしましょう

睡眠、食事をしっかり取り、生活リズムを整えましょう。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. 暑さに備えた体づくりをしましょう

外出自粛の影響で体力の低下や暑さに慣れていない場合は、熱中症リスクが高くなるので、3密を避けながら適度に運動しましょう。

◎食中毒を予防しましょう<予防三原則>

①菌をつけない

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

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。

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。

◎腸管出血性大腸菌感染症(O-157)にもご用心

- 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。
- 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・児童に対する食事前の手洗い指導を徹底し、簡易プールを使うときは衛生面に十分注意しましょう。