

「感染症予防」と「熱中症予防」の両立を！

日頃より、新型コロナウイルス感染拡大防止にご理解とご協力をいただき、深く感謝申し上げます。

兵庫県内の新規感染者数は、リバウンドの傾向が顕著になっており、東京圏や大阪などでは、感染者数が大幅に増加し、オリンピック・パラリンピックの開催や夏休み、お盆の帰省による人流の増加も見込まれることから危機感が高まっています。相生市におきましても、依然として十分な警戒が必要です。

また、夏本番を迎え、気温が高くなることから、感染症予防と合わせて、熱中症への注意も必要です。

感染を収束させるためには、一人ひとりの取り組みが重要となってまいります。今後も気のゆるみに注意しながら、感染対策の徹底にご協力をお願いいたします。

外出等の自粛

感染拡大地域との往来や県境を越えた不要不急の往来を自粛してください。大人数や長時間におよぶ会食などリスクの高い行動は控えてください。

基本的な感染防止対策の徹底

マスクの着用、手洗い、消毒、換気、3密（密閉・密集・密接）の回避をお願いします。

発熱等症状のある場合は、外出を控え、電話で医師等に相談してください。

ワクチン接種後も引き続き、感染防止対策をお願いします。

ワクチン接種への取り組み

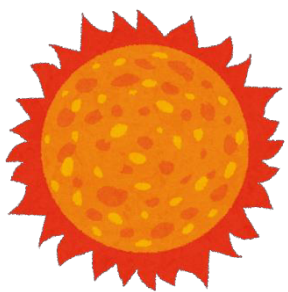
相生市では、高齢者や基礎疾患等を有する方へのワクチン接種に続き、55歳～64歳の方への接種を開始します。国からのワクチン供給量が不安定ですが、接種を希望される全ての方々に、確実に接種いただけるよう、予約方法等を改善しながら取り組んでまいります。

なお、今後も、相生市の取り組み状況につきましては、全戸配布のチラシ、市ホームページで随時発信しますので、ご確認いただきますようお願いいたします。

令和3年8月1日

相生市新型コロナウイルス対策本部 本部長

相生市長 **谷口芳紀**



熱中症予防行動

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

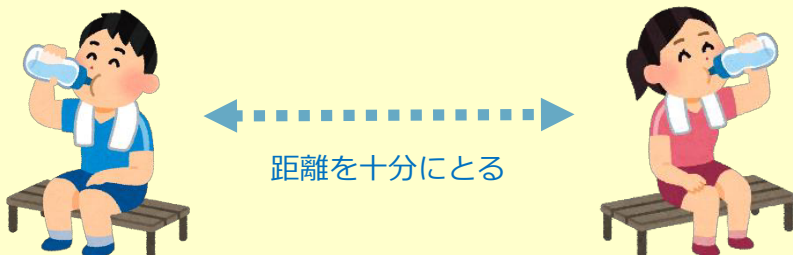
気温の高い日が続きます。感染防止の3つの基本である①マスクの着用や身体的距離（ソーシャルディスタンス）の確保、②手洗いの励行や、③「3密（密集、密接、密閉）」を避けながら、「新しい生活様式」における熱中症を予防しましょう。

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



- ・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。

