

# 新型コロナの影響で リスク高まる熱中症!

今年は新型コロナウイルスの感染予防対策の影響で例年より熱中症に注意が必要です。



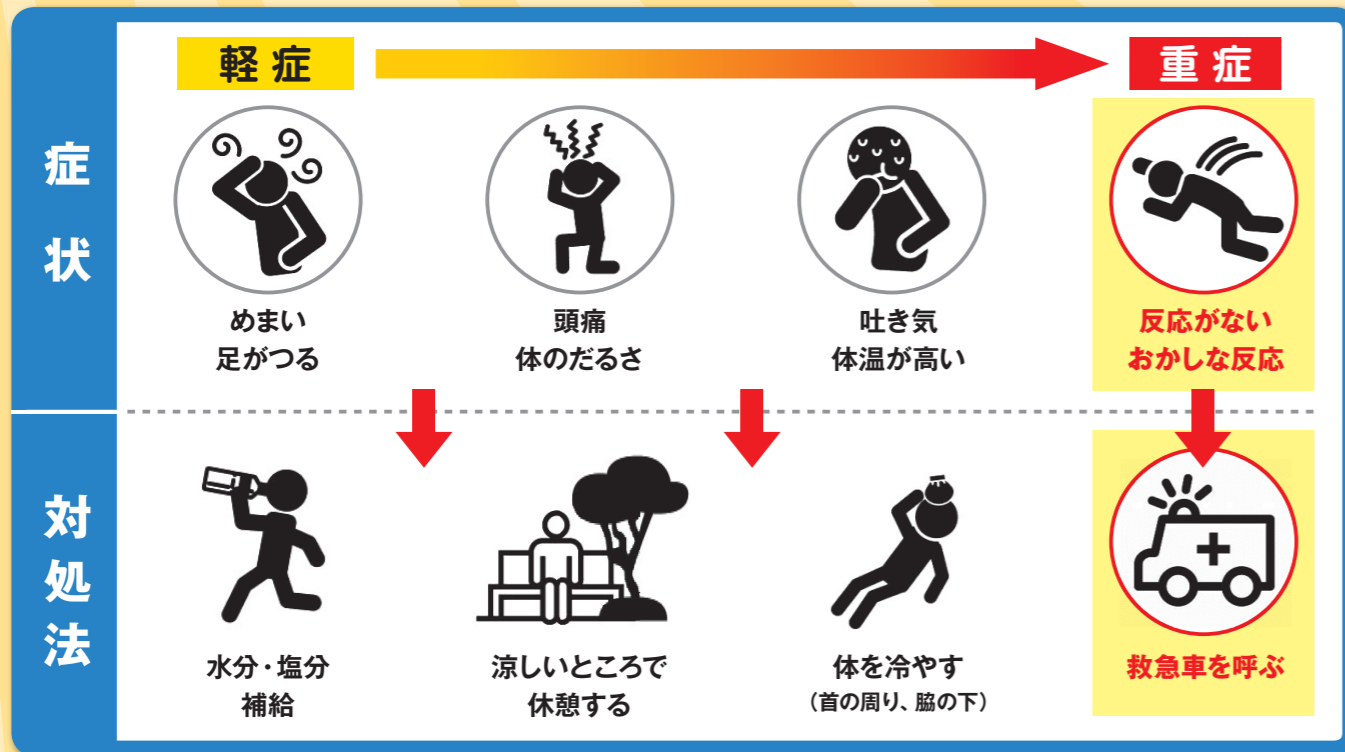
マスク着用

- ・熱が身体にこもりやすい  
特に運動時
- ・マスク内の湿度が上がる  
→口の渇きを感じにくく  
水分補給が不足しやすい



外出自粛

- ・外に出ないことで体温の  
調節準備ができていない
- ・運動不足により水分を貯める  
機能を持つ筋肉が減る



## 予防方法



- ・外に出て外気にあたる  
(気温の低い早朝や夕方)
- ・涼しい服装、日傘の活用
- ・体操や踏み台昇降など  
自宅出来る運動をする
- ・マスクを着けての激しい  
運動は避ける



- ・のどが渇いていない時でも  
こまめに水分補給
- ・我慢せず、扇風機や  
エアコンを使用する
- ・栄養バランスの良い食事
- ・しっかり睡眠をとる

健康推進課 (☎0848-24-1962)

## 症状や受診に関する相談窓口

広島県新型コロナウイルス感染症コールセンター  
**(082) 513-2567 24時間対応**

少なくとも次のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある
- 重症化しやすい人<sup>(※)</sup>で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状がある  
※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある人や透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤等を使用している人
- 上記以外の人で、発熱やせきなど比較的軽い風邪症状が続く  
症状が4日以上続く場合は、必ず相談してください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合はすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない人も同様です。

### 妊娠中の人へ

妊娠中については、念のため、早めに相談してください。



### お子さんをお持ちの人へ

小児については、小児科医による診察が望ましく、上記の相談窓口やかかりつけ小児医療機関に電話などでご相談ください。

医療機関を受診する前に、必ず連絡・相談してください。

受診するときは、マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて手洗いや咳エチケットを徹底してください。

## こころの電話相談

☎0848-24-1962 (健康推進課)  
☎0848-76-2235 (御調保健福祉センター)  
(受付 平日14:00~16:00)

新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについて、保健師が電話で相談に応じます。  
※電話の際には「こころの電話相談です」とお伝えください。

## 市民の皆さんへの支援

P8・9に関連記事を掲載

尾道市新型コロナウイルス感染症  
専用ダイヤル  
☎0848-38-9448  
(8:30~17:15)

最新情報は市ホームページや公式SNSで発信しています。



▲市ホームページ



▲LINE

## 事業者の皆さんへの支援

P9に関連記事を掲載

市の支援制度全般  
☎0848-38-9182 (商工課)

中小企業金融・給付金相談窓口  
☎0570-783183