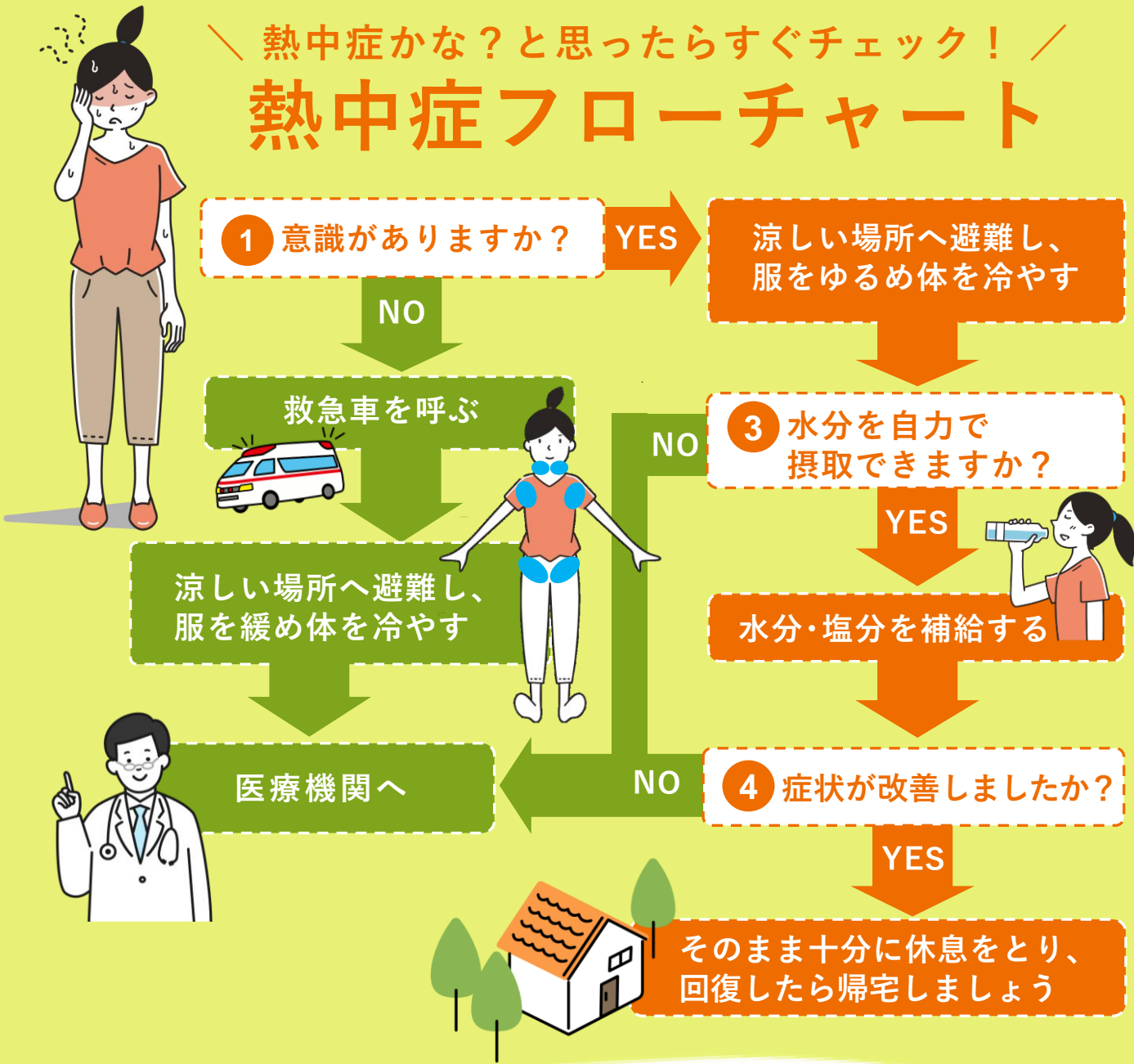


熱中症かな？と思ったらすぐチェック！ 熱中症フローチャート



すぐできる！熱中症予防対策



すいぶん ほきゆう
水分補給



てくしひ
てのひらや手首を冷やす



ぼうし ちやくよう
帽子の着用



すいみん



あさ ひる ばん しょくじ
朝・昼・晩の食事

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体を作ることが大切です。水分補給や帽子の着用等もちろんですが、日頃からバランスの良い食事をする事や十分な睡眠をとることが熱中症予防につながります。

2023年5月8日からコロナ感染対策は個人の判断に委ねられます。 感染した場合はどう対応すればいいの？

他の人へうつす
リスクはあるの？



会社への出勤や
外出は控えた方がいい？

人にうつすリスクはどのくらいある？



発症2日前から発症後7～10日間はウイルスを排出しているといわれています。
発症後3日間は排出量が非常に多く、5日間が経過すると大きく減少します。
念のためこの5日間は人に感染させないようになるべく接触を控えてください。

どのくらいの期間、外出を控えた方がいいの？

外出を控えることが推奨される期間

発症日を0日目として5日間は外出を控え、
かつ、熱が下がり、痰や喉の痛みなどの
症状が軽快した場合でも、24時間程度
外出を控え様子を見ることを推奨します。
症状が重い場合は、
医師に相談してください。



周りの方への配慮

- 10日間が経過するまでは不織布マスクを着用し、高齢者等ハイリスク者と接触は控えましょう。
- 発症後10日を過ぎても咳やくしゃみ等の症状が続いている場合、マスクの着用を心がけましょう。



※乳幼児のマスクの着用については、
2歳未満には奨めておらず、
2歳以上についても求めていません。

学校への出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、症状が
軽快した後1日を経過するまでです。
学校保健安全法施行規則（文科省所管）



健康に関して気になる事がありましたら
お気軽にご相談ください

☎ 027-243-8555



内閣官房新型コロナウイルス
感染症対策推進室参照
<https://corona.go.jp/>

