



# 令和2年度 中暑预防措施

## 「新型生活方式」下的中暑预防措施要点

随着新型冠状病毒感染的出现，要求人们采取①保持与他人之间的距离、②佩戴口罩、③洗手三项防止感染的基本措施，以及避免「3密（密集场所、密切接触场合、密闭空间）」等「**新型生活方式**」。在这种「新型生活方式」下，中暑预防措施要点有以下内容：

### 1 避免高温

- 使用空调等调整室内温度
- 为了预防感染症，使用换气扇或开窗等方式确保室内通风的同时、要注意常调节设定空调的温度
- 在高温天气或时间段，应注意避免增加身体负担、做好身体防护
- 选择穿着凉爽的服装
- 在气温突然升高等情况下应特别注意



### 2 可以酌情摘掉口罩



保持充分的距离



- 在高温高湿下佩戴口罩要多加小心
- 在户外能够与他人之间保持充分的距离（2米以上）时，可以摘掉口罩
- 在佩戴口罩时，要避免做对身体增加负荷的作业或运动，在能够与周围的人保持充分的距离情况下，可以适当地摘掉口罩进行休息

### 3 要多喝水补充水分



- 要在感到口渴之前补充水分
- 一天约需摄取1.2升水
- 大量出汗后要注意适当补充盐分

### 4 坚持日常身体健康管理



- 每天测试体温，检查身体健康状况
- 感到身体不适时，应避免外出，在家静养

### 5 锻炼身体的耐热能力



- 在夏季来临时，应选择做些适宜的运动
- 注意补充水分，在身体可承受的范围内
- 在“稍热的温度环境”下，做些“略感有强度”的锻炼，每天约30分钟

