



## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

○こんな日は熱中症に注意してください

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 急に暑くなった

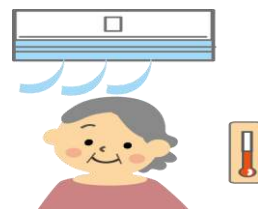
○室内でも、外出時でも、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう

- ・ 1日あたり1.2リットルを目安に
  - ・ 大量に汗をかいたときには塩分も忘れずに！
- \* 経口補水液とは、食塩とブドウ糖をとかしたものをいいます。



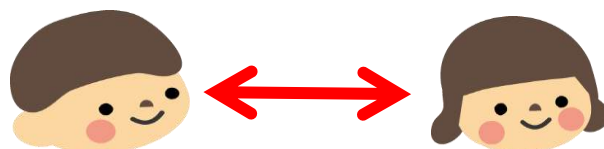
## 暑さを避けましょう

- ・ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ・ 室温をこまめに確認
- ・ 感染症予防のために換気を（1時間に2回程度）



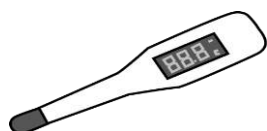
## 適宜マスクをはずしましょう

- ・ 人と接しない時や1人で家にいる時
- ・ 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、マスクをはずしましょう。
- ・ 気温や湿度が高い時。



## 日ごろから健康管理をしましょう

- ・ 日ごろから体温測定、健康チェック
- ・ 体調が悪いと感じたときには、無理をせず自宅で静養。





## オレンジカフェのお知らせ

**タイムカフェ** を再開します。

ご利用の際は、以下の点にご協力をお願いいたします。

- ・マスクの着用
- ・外出前に体温測定し、37度以上あった方や体調の良くない方は参加をご遠慮下さい
- ・手洗い、手指消毒
- ・飲み物の持参（飲み物の提供は致しません。自動販売機があるので、購入も可能です）

会場は

1時間に2回以上の換気

十分な距離が保てるように席を配置します

### <タイムカフェ> 毎月第4月曜日

今後の開催日 7月27日 8月24日

午後2時から午後3時30分まで

場所 地域サロン タイム 高崎市浜尻町201-7

(ジェームス高崎問屋町店の北側にあります)

駐車スペースがないため、徒歩・自転車でお越し下さい。

\*予約は必要ありませんが、人数が多い際には、お待ちいただく場合もあります。

のぞみカフェの再開につきましては、いましばらくお待ちください

### 高齢者あんしんセンター希望館

■住所 江木町1093-1 (老人ホーム希望館内)

■電話番号 322-4985 (代表)・322-2034 (直通)

■担当職員名 鳥塚・青木・石井・里吉・田口