



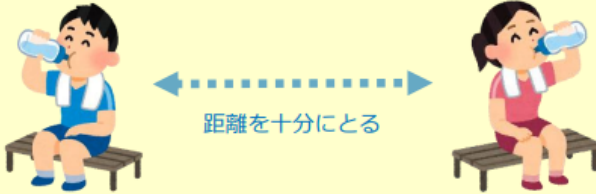
令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

厚生労働省や環境省等の情報
(HP)を時々見ましょう!

適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる

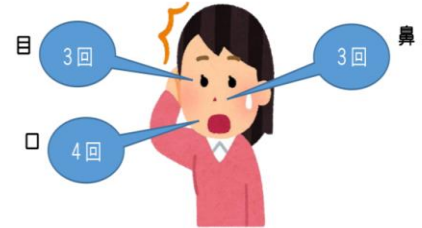
- ・ 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・ 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・ マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

日本の大学生の1日の平均は
18回とも??マスクを外した
時には特に注意を

新型コロナウイルスの感染予防のために、
専門家は「顔を触らないよう注意して」と呼
び掛けている。ウイルスに汚染された手で
目、鼻、口を触ると、粘膜からウイルスが体
内に侵入する恐れがあるため！（厚労省）

接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として、飛沫感染のほか、**接触感染**
に注意が必要です。人は“無意識”に顔を触っています。
そのうち、目・鼻・口などの粘膜は約44%を占めています！



県民の皆様 信州版「新たな日常のすゝめ」

新型コロナウイルス感染症は、咳・くしゃみや、2m以内
でマスクをせずに会話を行うことで生じる飛沫が目・鼻・
口に入ること感染します（飛沫感染）。また、ウイルス
がついた手で目・鼻・口に触れることで感染します（接触
感染）。

感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう。

長野県

みんなでやろう

新型コロナ対策 推進宣言

<長野県 HP より>