

# 通过预防中暑×防止感染新冠肺炎 让「新生活样式」更健康！

「新生活样式」意指：融入防范感染新型冠状病毒的三个基本事项 ①确保身体距离 ②佩戴口罩  
③洗手与避开「三密（密集、密切接触、密闭）」等的日常生活。

## 注意 佩戴口罩会增加中暑的风险

佩戴口罩时皮肤较不易散热，体温难以调节，可能在无意间导致脱水等症状。  
因此必须兼顾避免热暑、摄取水分等「预防中暑」事项，以及口罩、换气等的「新生活样式」。



## 为了预防中暑 请脱下口罩

勿忘做好  
病毒感染  
对策



在室外  
与他人相隔2米  
(充分的距离)  
以上时

佩戴口罩  
感觉会中暑...

## 佩戴口罩时



请避免激烈运动

即使口不渴  
也请勤补充水分



气温、湿度高时

请特别注意



## 请避免热暑

- 凉爽的服装、阳伞或帽子
- 身体只要稍有不妥，即移动至凉爽的场所
- 若无法移动至室内凉爽之处，在室外时即移动至阴凉处



## 即使口不渴 也请勤补充水分

- 每日摄取标准 1.2L (公升)
- 大量排汗时勿忘同时补充盐分



每小时摄取水杯1杯

入浴前后与起床后也先补充水分

宝特瓶 500mL 2.5瓶

水杯约6杯



## 开空调时 也请勤换气 (不需要关闭空调)

**注意** 一般家庭用空调只会让室内空气循环，不会进行换气

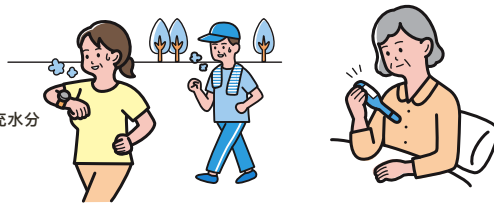
- 开启2处门窗等
- 兼用电风扇或换气扇
- 换气后，请勤重新设定空调的温度



## 请培养适应炎热的体力 并从日常开始调养身体状况

- 为了适应炎热，天气刚转热的时期，在合理范围内从事适度的运动 (每天约30分钟，运动强度为在「稍微炎热的环境」下感觉「稍微累」的程度)
- 在每天早晨等固定时间量测体温与确认健康状况
- 身体状况不佳时勿逞强，请在自家静养

勿忘补充水分



# 事前必备知识 关于中暑的重要事项



**发布中暑警戒警报时 请彻底采取预防中暑的行动!**

原则上中止运动。请尽量避免外出，移动至凉爽的室内。

### 各年龄层 / 中暑死亡人数的占比

15岁~44岁	2.3%	5岁~14岁	0.0%
45岁~64岁	15.6%	0岁~4岁	0.2%
65岁~79岁	32.4%	不详	0.2%
80岁以上	49.3%		

出处：「因中暑导致死亡的人数 人口动态统计2019年」厚生劳动省

**因中暑导致死亡的人当中 约8成都是高龄人士**

虽然80岁以上约占半数，但年轻世代也必须留意。

### 各年龄层、发生场所 / 中暑患者的发生状态占比

年龄层	室内	室外	其他
65岁以上	~80%	~15%	~5%
40岁~64岁	~30%	~60%	~10%
19岁~39岁	~10%	~80%	~10%
7岁~18岁	~5%	~90%	~5%
0岁~6岁	~10%	~85%	~5%

出处：「急救搬送数据所示的中暑患者增加」国立环境研究所 2009年

**高龄人士的中暑 半数以上都发生在自家**

高龄人士的自家请保持凉爽，年轻世代在室外作业、运动时也必须留意。

高龄人士、孩童、残障人士较容易中暑，请多加留意。  
周围的人也请积极关心问候。