

手話通訳者派遣通信



なが つゆ あ あつ ひ つつ まいとし きせつ ねっちゅうしょう
 長い梅雨が明け、暑い日が続いております。毎年この季節は「熱中症」
 ちゅうい ことし なつ なつ ちが
 に注意をしなければなりません。ですが、今年の夏は、これまでの夏とは違
 ねっちゅうしょう しんがた かんせんしょう ちゅうい
 い、「熱中症」と「新型コロナウイルス感染症」に注意をしなければなり
 こんかい つうしん ごうがい こうせいろうどうしょう かんきょうしょう はっぴょう あたら
 ません。今回の通信（号外2）は、厚生労働省と環境省が発表した『新
 せいかつようしき ねっちゅうしょうよぼう
 しい生活様式における熱中症予防』についてまとめました。

新型コロナウイルス相談窓口

○埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

- 対応：一般的な相談（心配な症状がでた…など）のほか、感染が疑われる場合は、帰国者・接触者相談センターを紹介する。
- 相談できる時間：24時間受付（土・日曜日、祝日も実施）

FAX：048-830-4808（埼玉県保健医療部保健医療政策課）
 電話：0570-783-770



○帰国者・接触者相談センター：東松山保健所

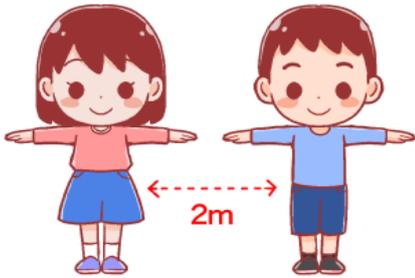
- 対象：以下の症状が当てはまる方（当てはまらない方も相談可能）
 - (1) 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ、高熱などの強い症状がある
 - (2) 高齢者、糖尿病、妊婦の方など重症化しやすい方で、発熱や咳などの軽い風邪の症状がある
 - (3) (1)(2)以外の方で発熱や咳など軽い風邪の症状が続いている
- 相談できる時間：午前8時30分～午後5時15分（平日）

FAX：0493-22-4251 / 電話：0493-22-0280

● 『新しい生活様式』って何？

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんよぼう}感染^{しんたいてききより}予防^{かくほ}のための①^{しんたいてききより}身体的距離^{かくほ}の確保、②^{ちやくよう}マスク^{てあら}の着用、③^{じっし}手洗いの実施、④^{みつ}3密^{みつしゅう}（^{みつせつ}密集、^{みつぺい}密接、^{みつぺい}密閉）を避^さけるなどの対策^{たいさく}を取り入れた^と日常生活^{いちじょうせいかつ}です。

① ^{しんたいてききより}身体的距離^{かくほ}の確保^{ひと}：人^{かんかく}との間^あ隔^{さいてい}は、2m空^あける（最低^{さいてい}でも1m）



^{なが}2mの長^{なが}さは…
^{たが}お互^ていの手^のを伸^のばしても、
^て手^{とど}が届^{きより}かない距離^{きより}です。

② ^{ちやくよう}マスク^{ちやくよう}の着用



^{がいしゆつ}外^{かなら}出^{かなら}をするときは、必^{かなら}ず
マスク^{ちやくよう}着用^{ちやくよう}をしてください。

③ ^{てあら}手洗^{じっし}いの実施



^{てあら}手洗^{あと}いをした後^{あと}に、アルコ^あール
^{しゆししやうどく}で手^あ指^あ消毒^{かんせん}すると感^{よぼう}染^{よぼう}予^{よぼう}防^{よぼう}
^{こうか}効^{たか}果^{たか}が高^{たか}ま^{たか}ります。



④ 「3密」^{みつ}（^{みつぺい}密閉^{かんき}：換^{わる}気^{くわん}の悪^{みつしゅう}い空^{みつしゅう}間^{みつしゅう}、^{みつしゅう}密^{みつしゅう}集^{みつしゅう}：た^{みつしゅう}く^{みつしゅう}さ^{みつしゅう}ん^{みつしゅう}の^{みつしゅう}人^{みつしゅう}が
^{あつ}集^{みつせつ}まる、^{みつせつ}密^{ちか}接^{きより}：近^{かい}い^{かい}距^{かい}離^{かい}で^{かい}の^{かい}会^{かい}話^{かい}）を^さ避^さける



—「令和2年度の熱中症予防行動」—

① 外で人と2m以上離れている時はマスクをはずしましょう

マスクをつけていると顔の表面温度は上がり、熱が逃げにくくなります。そして気付かないうちに脱水状態になってしまいます。



周りに人がいない環境(空間)では、マスクをつける必要はありません。運動をするときや暑い所では、マスクをはずしましょう。

② エアコン使用中も、こまめに換気をしましょう

- 窓の開放や換気扇で部屋の換気をする(1時間に5分)
- 換気により室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定を下げて調整をする



③ 日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう

- 無理のない範囲で運動をする。(30分程度)
- いつも同じ時間に体温測定して健康管理をする



④ 暑さを避けましょう

- 涼しい服装で帽子や日傘で暑さ対策する
- 体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動する
- 涼しい室内に入れなければ、日陰に移動する



⑤ のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう

- のどが渴く前に水分補給する: 1日1.2ℓを目安(コップ約6杯)
- 大量に汗をかいたときは、塩分をとる

【水分補給のタイミング】

1時間にコップ1杯、入浴前後や起床後など



新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症^{かくだい}の拡大^{つづ}が続き、これまでの日常^{にちじょう}とは違う^{ちが}
『非日常^{ひにちじょう}』^{つづ}が続いています。収束^{しゅうそく}の見通し^{みとお}も立たず、不安^{ふあん}や疲れ^{つか}を感じて
いる方も増えています。感染^{かんせん}拡大^{かくだい}を防ぐ^{ふせ}ためにも、自分^{じぶん}が感染症^{かんせんしょう}に「うつ
らない」、誰か^{だれ}に「うつさない」ための行動^{こうどう}が大切です。引き続き^{たいせつ}、感染症^{かんせんしょう}
対策^{たいさく}をして、暑い夏^{あつ なつ}を元気に^{げんき}過ご^すしましょう。



お願い

— 皆^{みな}さんのご理解^{りかい}ご協力^{きょうりょく}をお願い^{ねが}致します —

- ◆ 派遣^{はけん}当日^{とうじつ}の体調^{たいちょう}確認^{かくにん}のため、『派遣^{はけん}当日^{とうじつ}体調^{たいちょう}確認^{かくにん}シート』を調整^{ちようせい}結果^{けっか}通知^{つうちしよ}書とあわせて FAX させていただきます。派遣^{はけん}
当日^{とうじつ}の朝^{あさ}、忘れ^{わす}ず回答^{かいとう}をお願い^{ねが}致します。
- ◆ 感染^{かんせん}症^{しょう}予防^{よぼう}のため、派遣^{はけん}のときはマスク^{ちやくよう}着用^{ねが}お願い^{いた}致します。
- ◆ 手話^{しゅわ}通訳^{つうやく}者もマスク^{ちやくよう}を着用^{ちやくよう}させていただきます。
- ◆ 総合^{そうごう}福祉^{ふくし}エリアに来所^{らいしよ}されるときは、事前^{じぜん}に体温^{たいおん}測定^{そくてい}をしてください。
- ◆ 37.5℃^{いじょう}以上の発熱^{はつねつ}や咳^{せき}がでる、身体^{からだ}がだるい^{しょうじょう}などの症^{しょう}状^{じょう}がある場合は、事前^{じぜん}にご連絡^{れんらく}ください。

もし、わからないことや困^{こま}ったことなどがありましたら、総合^{そうごう}福祉^{ふくし}
エリアに連絡^{れんらく}ください。



発行^{はっこう} ○ ひがしまつやまし^{ひがしまつやまし}総合^{そうごう}福祉^{ふくし}エリア

FAX:0493-25-3308

手話^{しゅわ}通訳^{つうやく}者^{しゃ}派遣^{はけん}事業^{じぎょう} 新井^{あらい}・川口^{かわぐち}

TEL:0493-21-5570