

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

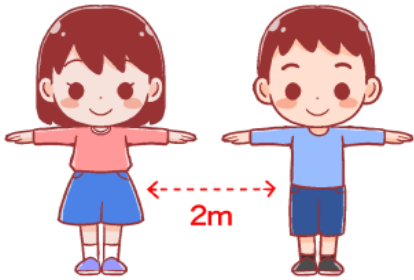
- 対象：以下の症状が当てはまる方（当てはまらない方も相談可能）
 - (1) 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ、高熱などの強い症状がある
 - (2) 高齢者、糖尿病、妊婦の方など重症化しやすい方で、発熱や咳などの軽い風邪の症状がある
 - (3) (1)(2)以外の方で発熱や咳など軽い風邪の症状が続いている
- 相談できる時間：午前8時30分～午後5時15分（平日）

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感染かんせん予防よぼうのための①身体的距離しんたいていききよりの確保かくほ、②マスク着用ちやくよう、③手洗いの実施てあら、④3密みつ（密集みつしゅう、密接みつせつ、密閉みつぺい）を避けるなどの対策たいさくを取り入れた日常生活にちじょうせいかつです。

① 身体的距離しんたいていききよりの確保かくほ：人との間隔ひとは、2m空けるかんかく（最低あでも1m）さいてい



2mの長さながは…
お互いたがの手を伸ばしても、
手が届てかない距離きょりです。

② マスクの着用ちやくよう



外出がいしゅつをするときは、必ずかなら
マスク着用ちやくようをしてください。

③ 手洗いの実施てあら



手洗てあらをした後あとに、アルコール
で手指消毒しゅししょうどくすると感染予防かんせんよぼう
効果こうかが高たかまります。



④ 「3密」みつ（密閉みつぺい：換気かんきの悪い空間わる、密集みつしゅう：たくさんの人ひとが
集あつまる、密接みつせつ：近い距離ちかでの会話きょり）を避かいわける



—「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^{きょう}力^{りよく}をお願い^{ねが}致します^{いた}—

- ◆ 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^{いた}。
- ◆ 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^{しゃ}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**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