

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。

熱中症予防のポイント

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



屋外で人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、**マスクを外しましょう**



マスクを着用しているときは、以下の3点を特に気を付けましょう。

ウイルス感染対策は忘れずに！

激しい運動を避けましょう

- 涼しい服装、日傘、帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



「のどが渇いていなくても」こまめに水分補給をしましょう

- 1時間ごとにコップ1杯、1日あたり**1.2L**を目安に
- 大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに



気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

- 熱中症による死亡者の数は、真夏日(30℃)から増加
- 35℃を超える日は特に注意！扇風機やエアコンで温度をこまめに調節しましょう



初期症状に注意！



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら...

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす
- 水分・塩分、経口補水液などを補給

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、**ためらわずに救急車(119番)を呼びましょう！**

判断や対応に迷ったら...

茨城救急電話相談におかけください！

☎050-5445-2856 (24時間365日実施)



問 保健センター ☎43-1990 FAX 44-9744



下妻市新型コロナワクチン接種について

新型コロナワクチン接種の実施期間は、現時点で、**令和4年9月30日まで**となっています。なお、接種できる間隔がありますので、下記を参考に、何回目の接種であっても接種を希望している方は、早めに接種のご予約をお願いします。

4回目接種希望 3回目接種から5か月以上経過していれば接種可能

3回目接種希望 2回目接種から5か月以上経過していれば接種可能

(ノババックスワクチンのみ2回目接種から6か月以上経過後)

1・2回目接種希望 ファイザーワクチン、ノババックスワクチンの場合は、1回目接種から3週間、

モデルナワクチンの場合は4週間の間隔を開けて2回目接種可能

※他の予防接種との兼ね合い

新型コロナウィルスワクチン接種の前後2週間は他のワクチン接種はできません。



4回目接種の基礎疾患申請受付中

4回目接種は、『重症化予防』を目的としているため、対象者は60歳以上の方と基礎疾患をお持ちの方になります。60歳以上の方には、3回目接種終了順に接種券を送付しております。

基礎疾患申請

18～59歳の、3回目接種が完了した方で、下記に該当し接種を希望する方は保健センターへ申請が必要です。

- 基礎疾患を有する方
- 重症化リスクが高いと医師が認めた方

申請方法 ① 市ホームページからの電子申請

② 保健センターに来所しての申請(平日)

※令和4年5月1日以降に3回目を接種された方は、今後法令改正により接種期間が延長された場合のみ接種券を受け取ることができる、という条件付きでの申請となります。



<基礎疾患一覧>
詳しくは厚労省「新型コロナワクチンQ&A」をご覧ください

5～11歳の接種について

夏休み期間中に、接種日を設けます

日時 1回目 7月31日(日)・2回目 8月21日(日)のセット 9時～11時, 13時30分～15時の予約枠
1回目 8月7日(日)・2回目 8月28日(日)のセット 9時～11時の予約枠

場所 下妻市保健センター

12～17歳の接種について

7月・8月の医療機関のファイザー枠、または上記の5～11歳の日に予約枠がありますので、ご都合に合わせてお選びください。

問 下妻市コールセンター ☎050-5445-3743(午前8時～午後6時、平日・土日・祝日)