

「新しい生活様式」
における

熱中症予防行動のポイント

これから、夏を迎えるにあたり、皆さんには、例年よりもいっそう熱中症にご注意いただきたく、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをまとめました。

エアコンの使用
熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

エアコンの使用

また、強い負荷の作業や運動は避け、こまめに水分補給を心がけましょう。周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

マスクの着用

マスクを着用すると、着用していない場合と比べ、身体に負担がかかることがあります。したがって、高温や多湿といった環境でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなります。屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

涼しい場所への移動

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが、熱中症予防に有効です。人数制限などにより屋内の店舗などにすぐに入ることができない場合は、屋外の日陰や風通しの良い場所へ移動してください。

日頃の健康管理

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックを願っています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。口ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。



☆宇美町防災メール☆

配信を希望される方は、次の内容をご確認のうえ、お申し込みください。

メール配信サービスの説明

「宇美町防災メール」は、あらかじめ登録いただいた方に、次の種類のメールを送信するサービスです。

1. 気象警報…大雨・洪水・暴風・暴風雪・大雪警報
2. 雨量情報
3. 河川水位情報
4. 天気予報(毎週金曜日11時頃配信)
5. 緊急情報
6. 防災行政無線放送



《登録申し込み》

entry-umi@bousai-mail.jp まで空メールを送ると、登録用URLがメールで

届きます。そのURLにアクセスすると、登録が完了します。

《登録変更/削除》

登録申し込みと同じアドレスにメールを送ります。登録内容変更/削除用のURLがメールで届きますので、そこから変更、削除を行ってください。

★メール配信サービスの登録・変更は、こちらに空メールを送信してください。

entry-umi@bousai-mail.jp

(このメールは、本サービスの運営を委託している事業者へ直接届けられます。)

QRコードでメールアドレスを取得できます。携帯電話などで迷惑メール防止対策の設定をされている方は、登録される前に「umi@bousai-mail.jp」からのメール受信が可能ないように設定を行ってください。



☎危機管理課 防災防犯係 ☎933-5500 FAX934-2275

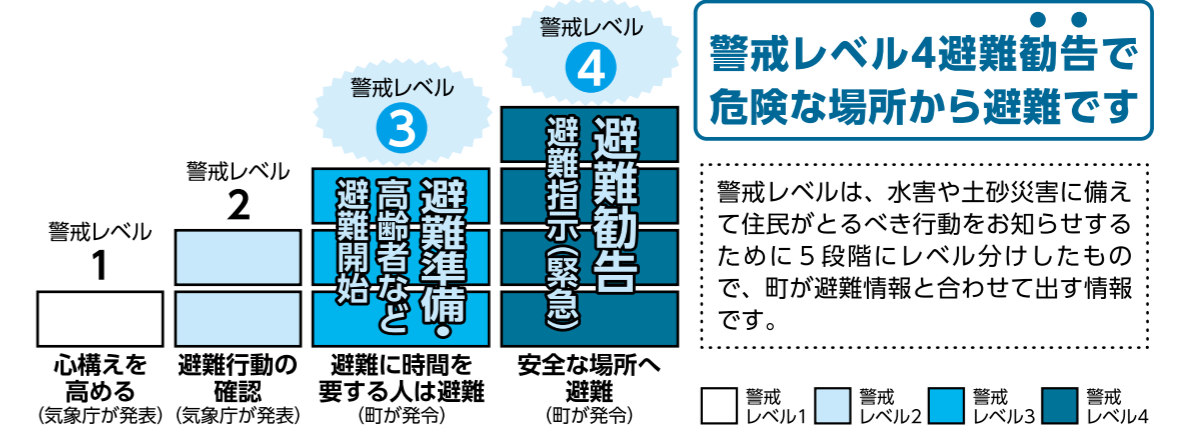
『自分の命は自分で守る』意識を持ちましょう

避難情報のポイント

!…………必ず確認してください…………!

緊急時に確認

町から出される避難情報(警戒レベル)



※各警戒レベルの色は、下記のとおり、色が見分けにくい人にも配慮した配色が内閣府より決められています。広報うみでは、印刷の都合、青黒2色で掲載しています。ご了承ください。

警戒レベル1:白 警戒レベル2:黄 警戒レベル3:赤 警戒レベル4:紫

❗ 避難とは難を避けること、つまり安全を確保することです。安全な場所にいる人は、避難する必要はありません。

❗ 危険な場所から警戒レベル3で〈高齢者などは避難〉、警戒レベル4で〈全員避難^{*1}〉です。

※1 警戒レベル4「全員避難」は、高齢者などに限らず全員が危険な場所から避難するタイミングです。

❗ 警戒レベル5はすでに災害が発生している状況です。

・警戒レベル5が出てもまだ避難できていない場合は、自宅の少しでも安全な部屋へ移動したり、すぐ近くに安全な建物があればそこに移動するなど、命を守るための最善の行動をとってください。

・警戒レベル5災害発生情報は、町が災害発生を把握できた場合に、可能な範囲で出される情報であり、必ず出される情報ではありません。

❗ 豪雨時の屋外避難は危険です。車の移動も控えましょう。

❗ 警戒レベル4には避難勧告や避難指示(緊急)^{*2}がありますが、いずれにしても警戒レベル4で避難しましょう。

・警戒レベル4避難勧告は立退き避難に必要な時間や日没時間などを考慮して発令されるもので、このタイミング危険な場所から避難する必要があります。

※2 警戒レベル4避難指示(緊急)は、必ず発令されるものではなく、地域の状況に応じて緊急的または重ねて避難を促す場合などに発令されることがあるものです。

避難勧告・避難指示の発令時にサイレンを鳴らします。