

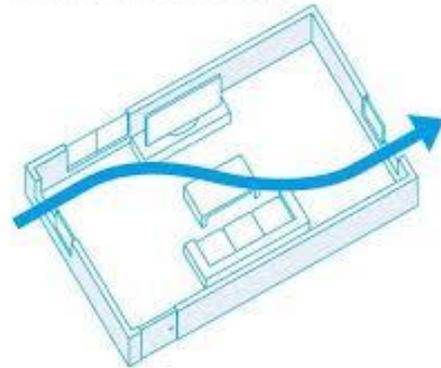
# <新型コロナ> 夏に向けての「3密対策」

暑いときは 無理せず我慢せず エアコン利用  
でも…「換気」を忘れない!

(家庭用エアコン ほとんど換気機能なし)



図例：対角線上にある窓を開けると効果的



- ・こまめに換気  
(30分ごとに2~3分程度)

- ・2方向に窓があれば  
2方向開けて風の流れを
- ・窓がひとつの場合、  
部屋のドアを開けて  
台所の換気扇をまわす



## <飲食店等>

### ○窓がある場合

窓を開けて、こまめに換気

### ○窓がない場合

入口を少し開けて、厨房の換気扇をまわす

## <24時間換気システム利用の場合(2003.7以降)>

### ○システムを正しく使う

・スイッチを切らない

・換気口を閉じない、掃除する など

### ○窓と部屋のドアを開けて、台所の換気扇をまわす

# 熱中症予防行動のポイント

## ○ 暑さを避けましょう

エアコンの活用



## ○ 適宜マスクをはずしましょう

人との距離を十分に(2m以上)とって



## ○ こまめに水分補給しましょう

のどが渇く前に水分補給

## ○ 日頃から健康管理をしましょう

体温測定、健康チェック

## ○ 暑さに備えた体作りをしましょう

暑くなり始めの時期から適度な運動を

