

地域包括支援センターだより



「広島市祇園・長束地域包括支援センター」では、おおむね65歳以上の方を対象に、専門の職員（保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー）が介護予防の支援をはじめ、保健福祉などさまざまな相談に応じます。

コロナだけじゃない 熱中症にご注意を！

「新しい生活様式」における
熱中症予防行動ポイント



《暑さを避けましょう》

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- 感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装になる
- 急に暑くなった日等は特に注意する



《適宜マスクをはずしましょう》

- 気温・温度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分とった上で、適宜マスクをはずして休息を



《こまめに水分を補給しましょう》

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2ℓを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



《日頃から健康管理をしましょう》

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時には、無理せず自宅で静養

《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に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



マスクをしていると体内に熱がこもりやすくなります。
自らの命を守るためにも、今年は特に熱中症への注意が必要です



災害時の新型コロナウイルス感染症対策～家庭編～

非常用持ち出し品に追加しましょう！

通常の非常持ち出し品に加え、**マスク**や**除菌シート**、**体温計**を備えておきましょう。



避難をする前に 確認しておきましょう

避難所に避難するだけでなく、災害の危険性のない
親戚や知人宅へ避難することも、事前に検討しましょう。



避難所での過ごし方

「3つの密を避けましょう」



「手洗いや咳エチケットの励行く」

「手指等の消毒の徹底」



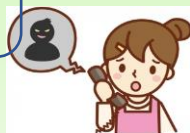
「健康状態の確認」

消費者被害情報

新型コロナウイルスに便乗した悪質商法に注意！

「高齢者に新型コロナで補助が
出ます。キャッシュカードを用意
してください」

市役所を名乗る者から
「補助金が出ますので
職員が伺います」



口座情報や暗証番号を教えたり、キャッシュカードを渡したり等、絶対にしないでください！
不審に思った時は、すぐに消費者ホットライン
☎188または最寄りの警察署(または警察相談
専用電話#9110)へ



ご相談・お問合せは

広島市祇園・長束地域包括支援センター

〒731-0137

広島市安佐南区山本一丁目4番25号

電話082-875-0511

時間 8:30~17:15 土日祝休み

