

熱中症と新型コロナウイルス感染症に注意する夏です！

新型コロナウイルスが猛威をふるってきました。滋賀県では、独自の対策レベルを維持すべきレベル「1」から警戒を強化すべき「2」に引き上げました。今一度、感染症と熱中症の予防について再確認しましょう。

熱中症を予防しよう

軽度	・・・	めまい立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない
中等度	・・・	頭痛・吐き気・体がだるい・虚脱感
重症	・・・	意識がない・けいれん・高い体温・呼びかけに対して返事がおかしい・まっすぐに歩けない・走れない



応急手当のポイント ①涼しい場所（冷房の効いた部屋）に移動する



②水平または足を高くして寝かせる

③3点クーリング（氷のうなどで首、脇の下、足のつけ根を冷やす）

④冷たい水分を補給（スポーツドリンク、経口補水液、0.2%の塩水）

⑤全身状態の観察を続ける（意識、顔色、体温、嘔吐）

こんな時はすぐに病院へ



①意識がない（すぐに救急車を呼ぶ）

②自力で水分補給ができない

③症状が悪化する、よくなるしない

感染症を予防しよう

冷房中も換気をしよう！



●感染症とは

細菌やウイルスなどの病原体がからだの中に入ることによって引き起こされる病気です。かぜやインフルエンザもそうですし、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎、**新型コロナウイルス感染症**などもあります。

●主な感染経路

接触感染：病原体がついた手で口や鼻、目をさわることによって体内に病原体が入り感染します。

飛沫感染：感染者の咳やくしゃみ、つばとともに飛び散った病原体を他の人が吸い込むことで感染します。

空気感染（飛沫核感染）：飛沫の水分が蒸発し、空気中を漂っている病原体の含まれた微粒子を吸い込むことで感染します。

そのほかに「経口感染」「糞口感染」などもあります。

●感染を成立させる3要素と予防対策

感染を成立させる要素として、「**病原体**」「**感染経路**」「**人（宿主）**」の3つがあります。感染症を予防するには、これら3要素への対策が必要です。

新型コロナウイルス感染症を例に具体的な予防対策を見てみましょう。



①**病原体**をなくす（消毒）

②**感染経路**を遮断する（手洗い、マスク、換気、3密（密集・密閉・密接）を避ける）

③その**人**自身の抵抗力を高める

（十分な睡眠、栄養、バランスの良い食事、適度な運動）がポイントになります。



感染症は予防対策をしっかり行うことで「うつらない」ようにします。

それでも感染してしまった場合、今度は「うつさない」事が重要です！

