

熊谷伙伴

2020年8月号

《熊谷伙伴》是熊谷市政府每两个月发行一次的中文版市政信息，同时向大家提供社区活动和国际交流活动的信息。

熊谷市市政信息(双月刊)
 发 行: 埼玉县熊谷市
 编 辑: 埼玉县熊谷市宫町2-47-1 熊谷市政府广报广听科
 邮 编: 360-8601
 电 话: (048)524-1111 分机220
 网 址: <http://www.city.kumagaya.saitama.jp/>

对应“新生活式样”的预防中暑措施的要点！

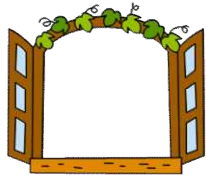
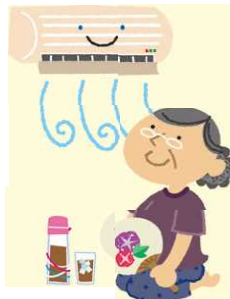
随着新型冠状病毒肺炎病毒的出现，需要我们采取防止感染的基本三要素①确保身体之间的间隔②戴上口罩③洗手，避免“三密(密集，密接，密闭)等的“新生活式样”。

对应“新生活式样”的预防中暑措施的要点为以下各项。请大家也比往年更加注意不要中暑，实践以下各项。

◆营造健康科 ☎048-528-0601

1 避免炎热

- 使用空调等来调节室温
- 为了预防感染症，使用换气扇，开着窗户以确保房间的换气，并且勤调整空调的设定温度
- 炎热的日子和炎热的时间段不要硬撑
- 穿着凉快的服装
- 特别要注意突然间变得炎热的日子



2 适当地摘下口罩

- 在高温高湿的环境中戴口罩需要注意
- 在室外如和人确保了足够的间隔（2米以上）时，可以摘下口罩
- 戴口罩时要避免强度高的作业和激烈的运动，和周围的人确保足够的间隔后适当地摘下口罩休息



3 勤补充水分

- 口渴以前补充水分
- 一天大概需要摄取1.2升的水分
- 大量出汗时不要忘记摄取盐分



4 平常注意健康管理

- 从平常开始测量体温，进行健康检查
- 感觉身体不适时，不要硬撑，请在自己家里静养



5 使身体渐渐适应炎热而耐酷暑

- 请每天在“稍微炎热的环境”里，进行30分钟感觉“稍微吃力”强度的运动
- 但是，请千万记住不要忘记补充水分，在自己力所能及的范围内运动，不要超越自己的极限



高龄者、儿童、残障人士等等容易中暑，请充分注意。

请避免三密（密集，密接，密闭），周围的人也要积极地跟他们多打招呼，防止他们中暑。

※具体情况请参照右边二维码的网页，以便确认！



厚生劳动省网页

熊谷人口 (2020年8月1日现在)
 总人口 196,160人
 外国居民: 3,557人

