

# 市民の皆様へ

本市における新型コロナウイルス感染症については、市民や事業者の皆様のご協力により、一度は収束段階に入りつつありました。しかし、本市では3か月ぶりに感染者が発生し、先月から東京都をはじめとする首都圏や関西圏等において感染者が多数発生するなど、全国的に再び感染が拡大しております。

このため、お盆を迎えるにあたって、市民の皆様には、ご自身やご家族など大切な人の命と健康を守るため、以下の点についてご協力いただきますようお願いいたします。

## 1 感染者が多く発生している地域との往来について

首都圏・関西圏などをはじめ感染者が多く発生している地域との往来については、緊急度の高いものを除き控えていただくようお願いいたします。また、仮に移動される場合であっても、密集・密接・密閉の3つの密となる場所を避け、マスクの着用や手指の消毒を徹底するなど、これまで以上に感染予防にご注意願います。

## 2 お盆期間の帰省について

ご親族やご友人など県外にお住まいの方で、お盆休みを利用して本県への来訪を予定されている皆様には、発熱や風邪などの症状がある場合は移動を控えていただくなど、慎重な行動をお願いいたします。また、来県された場合には、毎日の体温の測定など体調管理に充分ご留意いただくとともに、親族や友人が集まり会食する機会等においては、換気を心掛ける（1時間に2回以上、1回5分程度）、手指の消毒をこまめにする、身体的距離をとるなどの感染防止対策をお願いいたします。

## 3 新しい生活様式の徹底について

市民の皆様には、引き続き3つの密の回避、手洗いや人と人の距離の確保など、「新しい生活様式」の徹底に努めていただくようお願いいたします。また、接触確認アプリ（COCOA）を活用するなど、ご家族をはじめ他の方々に感染させない行動を徹底するなど、改めて緊張感を持って対応いただきますようお願いいたします。

今後とも、市ホームページやSNS、報道機関などを通じて国や県、市が発出する情報に基づき、「正しく理解し、正しく恐れる」ことを基本とした冷静な対応をお願いいたします。

令和2年8月5日

射水市長 夏野元志

# 熱中症予防 × コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保  
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

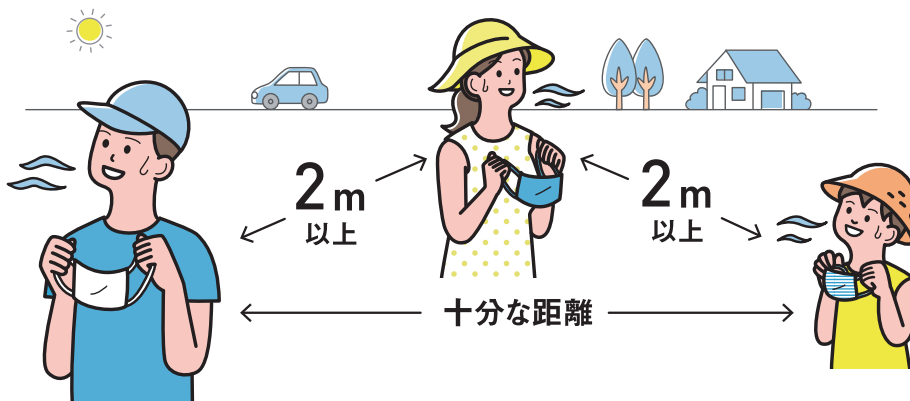
## 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



## 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

マスクをしてると  
熱中症になりそう...

..... ( マスク着用時は ) .....



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう

