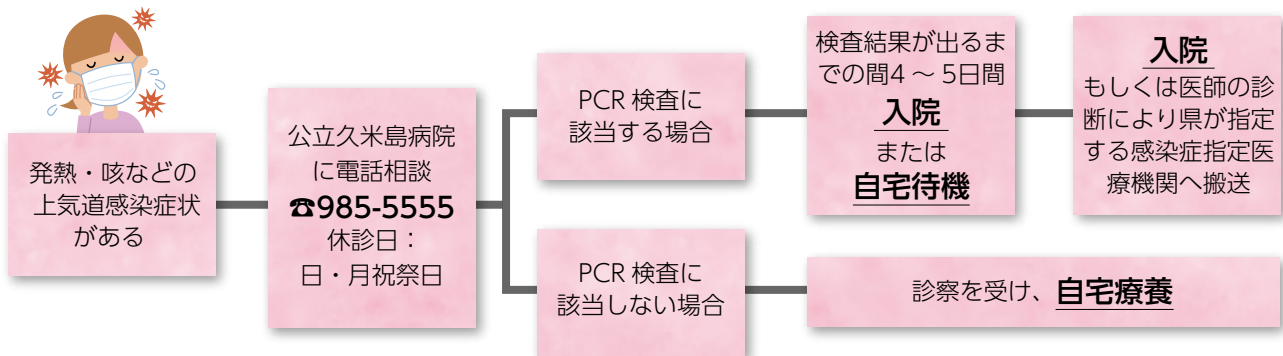




久米島町 新型コロナウイルス感染症を疑った場合の手順



新型コロナウイルスを疑ったらまずは公立久米島病院までご相談ください

上気道症状、発熱などで新型コロナを疑った場合に複数の病院を受診すると接触者が増えてしまうため、町内ではまず公立久米島病院へ電話相談し、受診するようにお願いします。時間外・休診日は救急対応となります。

自宅待機の場合、公共交通機関は利用できません。(自家用車で家族に送迎してもらうか、公立久米島病院を通して役場へご相談ください。)

・(感染症指定医療機関への搬送は、沖縄県の指示のもとへりで行います。) 令和2年6月9日現在



ご存知ですか？「熱中症」の予防&対処法



去年は全国で1581人の方が熱中症で死亡し、そのうち81%が高齢者でした。熱中症はその日の体調や暑さへの慣れなどが影響します。大量の汗、倦怠感、不快感、吐き気、嘔吐、頭痛、めまい、筋肉痛、筋肉のけいれん、手足の運動障害、筋肉の硬直、失神、高体温が熱中症の症状です。熱中症で倒れている人を見かけたら、すぐに119番し、涼しい場所へ避難させ、体を冷やしましょう。

●熱中症は予防が大切です●

1. 就寝前、起床後、運動・入浴・飲酒の前後に水を飲みましょう。(1日200mlのコップ6～8杯が目安です)
2. クーラーを上手に使いましょう。シャワーや冷えたタオルでも体を冷やせます。わきの下、首、太ももの付け根など、太い血管が通る所を冷やすと効果的です。
3. 運動するときはマスクを外し、屋外では日傘や帽子、首周りをタオルで覆うなど、涼しい格好をしましょう。
4. 部屋の中も危険です。すだれやカーテンで直射日光をさえぎり、換気しましょう。



★かしこく熱中症予防！豆知識編★

- 大人で1日に必要な塩分の量は4gです。日本人の1日平均塩分摂取量は男性11g、女性9.3gなので、食事だけで塩分は十分に足りています。高血圧の方は夏でも塩分の取りすぎは厳禁です。
- 1～2ℓなど大量に汗をかくときは朝食をしっかりと食べ、濃い目の味噌汁を飲むだけで1日の塩分は十分です。
- 夜に筋肉が痙攣するのは脱水症状のことも。1日にかいた汗の量と同じ量の水分を補給することが大切です。
- 朝食がコーヒー1杯だけの方は朝から脱水状態のことも。朝食をしっかりと食べて脱水を予防しましょう。
- 尿酸値が高めの方が脱水になると血液が濃縮され腎機能が低下してしまい、痛風が悪化します。
- 夏バテの主な原因は、冷えた室内と屋外の温度差で自律神経が乱れる事です。睡眠をしっかりととり、外気との温度差は5℃以内に抑えるか、体が冷えすぎないように羽織るものを用意しましょう。甘い飲料の取りすぎも夏バテの原因です。糖の代謝を助けるビタミンB1の多い豚肉、玄米、ほうれん草や、不足しがちなタンパク質をしっかりと食べて夏を乗り切りましょう！

