

熱中症

食中毒

デング熱

暑い夏を安全に過ごそう

コロナ禍の熱中症予防

蒸し暑い日や、風が弱く気温・湿度が高い日は、体温調節がうまくできなくなり、熱中症にかかりやすくなります。今年は外出自粛が続き、暑さに慣れていないことから、より注意が必要です。適切な予防法を知り、熱中症を防ぎましょう。

問合せ 保健相談所
 【豊玉☎3992-1188、北☎3931-1347、光が丘☎5997-7722、石神井☎3996-0634、大泉☎3921-0217、関☎3929-5381】

主な症状

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、多量の汗、吐き気、頭痛などがあります。特に意識がない、けいれん、高熱、まっすぐ歩けないという症状がある時は救急車を呼びましょう。

このような方は注意

高齢者、乳幼児、持病(心臓疾患や糖尿病など)のある方、肥満の方、暑さに慣れていない方、長時間の作業や運動をする方、閉め切った室内でエアコンをつけない方など。

熱中症予防～5つのポイント

- 1 屋外では適宜マスクを外す
- 2 日傘や帽子を活用し暑さを避ける
- 3 炎天下や風通しが悪い場所での運動や作業は控える
- 4 室内でもこまめに水分や塩分をとる
- 5 エアコンや扇風機を活用する

家庭でできる食中毒予防

食中毒は、飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事にも、危険がたくさん潜んでいます。細菌による食中毒が増加する夏に向けて、予防のポイントを紹介します。

問合せ 食品衛生担当係☎5984-4675

食中毒予防～3つのポイント

- 1 付けない!
 生の魚や肉に付いていた細菌が、手指や調理器具から食品に付き、食中毒の原因になることも。常に清潔にしましょう。
- 2 増やさない!
 細菌が増えないよう、早く食べましょう。また、保存する場合は冷蔵庫に入れましょう。
- 3 やっつける!
 多くの細菌は熱に弱いので、食品の中心まで十分に加熱しましょう。また、食器や調理器具などは、熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう。

デング熱・ジカウイルス感染症予防

感染した人の血を吸った蚊が、他の人の血を吸うことで広がる病気です。感染すると、発熱などの症状が出る場合があります。蚊が多く発生する10月ごろまでは注意が必要です。

問合せ デング熱・ジカウイルス感染症について
 …感染症対策係☎5984-4671
 蚊の発生予防や駆除について
 …環境衛生監視担当係☎5984-2485

蚊の発生対策～2つのポイント

- 1 ボウフラの発生場所をなくす
 ボウフラ(蚊の幼虫)は少量の水たまりがあれば生息できます。家の周りの水たまりをなくしましょう。
- 2 蚊が潜む場所を減らす
 樹木の剪定や草むしりなどをして、蚊が潜む場所を減らしましょう。

都や区の取り組み

都と区は、石神井公園や光が丘公園、豊玉公園、こどもの森緑地、大泉さくら運動公園、武蔵関公園で蚊のサーベイランス調査(監視調査)を実施します。調査結果は、区ホームページでご覧になれます。また、区では、感染症が拡大する恐れが生じた場合に、速やかに駆除などの対応ができる体制を整えています。