

## 1人10万円の特別定額給付金は、令和2年8/31(月)が申請期限です

この給付金は、新型コロナウイルス感染症に関する外出自粛や休業による家計への支援を行うため、基準日(令和2年4月27日現在)で、住民基本台帳に登録されている人1人につき10万円を支給するものです。

期限を過ぎて申請されたものは給付できません。必ず期限までに申請してください。

※オンライン申請も令和2年8/31(月)が申請期限です。

☎特別定額給付金推進室 ☎892-0121

## マスクによる熱中症にご注意ください

マスクの着用は、新型コロナウイルス感染拡大防止に効果的ですが、マスクの中は高温・多湿になり、マスクを着けていない場合に比べると、熱中症のリスクを高める恐れがあります。

次のことに注意し、熱中症を予防しましょう。また、熱中症になりやすい高齢者や子ども等は、より注意する必要があります。周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。

- ①屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクを外しましょう。
- ②マスクを着けていると口の中の湿度が保てるため、のどの渇きを感じにくくなります。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。
- ③できるだけ、強い負荷のかかる作業や運動は避けましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを外して休憩することも大切です。
- ④できるだけ、外出は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。
- ⑤体温は熱中症になった場合にも上がりますので、日頃の体温測定は、新型コロナウイルス感染症だけでなく熱中症予防にも有効です。体温が高いときや、体調が悪いと感じたときは、無理せず静養するようにしましょう。

### 水分補給の目安

- ▷飲む量 成人で1日1.2ℓを目安に補給しましょう。大量に汗をかいたときは、塩分の補給も必要です。
- ▷飲むタイミング のどが渇いたと感じるときは、すでに脱水が始まっています。のどが渇く前に飲むようにしましょう。
- ▷飲み方 一度に大量の水を飲んでも体に吸収される量は決まっています。こまめに少しずつ飲みましょう。

## 新型コロナウイルス感染拡大防止のため物品の寄付をいただきました

寄付いただいた物品は、医療機関や社会福祉施設、子ども関連施設を中心に配布します。



天野が原町1・5丁目自治会様より  
マスク(個包装用) 1,100枚



橘内建設株式会社様より  
マスク2万枚

## 避難所での新型コロナウイルス感染症対策

☎危機管理室 ☎892-0121

8月は台風やゲリラ豪雨で土砂災害が発生する可能性が高い月です。これらの災害に対応するため、避難所を開設する場合がありますが、避難所での新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、さまざまな対策を講じる必要があります。

市でも、避難所開設時には対策を行いますが、市民のみなさんも、次の点についてあらかじめ注意し、感染拡大防止にご協力をお願いします。

### お住まいの地域の危険性を再確認してください

避難とは、「難」を「避」けることです。土砂災害(特別)警戒区域や浸水想定区域の中に住んでいる人は避難することが原則ですが、安全な場所にいる人まで避難所に行く必要はありません。

再度、自分の居住地に、どのような危険性があるかを確認しましょう。

### 避難先は、市が開設する避難所だけではありません

安全な場所にある親戚や知人の家やその他安全な場所に避難することも検討してください。また、日頃からその親戚・知人と避難について相談しておくことも大切です。

### 避難するときは、マスク・消毒液・体温計等を、できる限り持参してください

市でも避難所に消毒液等を用意しますが、多くの人が避難した場合、これらの物資が不足する可能性があります。マスク・消毒液・体温計等、自分自身や家族の衛生管理に必要と思われるものはできる限り持参してください。

## あなたがとるべき避難行動は？

