

マスク着用 ガイドライン（姫路市職員向け）

マスクの着用について

- 政府の示す「新しい生活様式」の中で、一人ひとりの基本的な感染対策としてマスクの着用が示されています。
- 予期せぬ市中感染防止のため熱中症対策を図りながら、執務中もマスクを着用しましょう。

窓口対応や会議等ではマスクを着用してください。



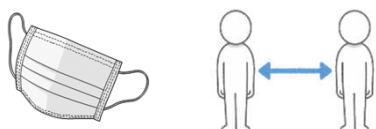
執務室でソーシャルディスタンスが確保できない場合はマスクを着用してください。



熱中症対策について

- 高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。
- マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に予期せぬ負担がかかることがあります。

屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずしてもかまいません。



マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。



外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。



周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。休憩時には適宜屋外に出てマスクを外すなど工夫しましょう。



知らないうちに、拡めちゃうから。



マスク着用時の暑さ対策を職員間で情報共有しましょう。

例) ハッカ油による簡易冷感マスクの作成、涼しいマスクの手作り方法 など

