

# クーリング・センターとCOVID-19

猛暑は国民の健康に対する大いなる脅威です。高温や猛暑、湿度、および劣悪な大気にさらされた場合、熱疲労、熱射病、さらに致命的な状態を引き起こす可能性があります。クーリング・センターは、自宅に涼しい場所やエアコンがない人が、暑さを避けるために行くことができる場所です。クーリング・センターでは、訪問者とスタッフを保護するためのCOVID-19に対する予防対策が必要です。

## 1. クーリング・センターとは何ですか？

クーリング・センターは、猛暑の際、特にエアコンを使用できない場合に色々な地域で涼むことができる場所のことで、図書館、コミュニティ、シニアセンターなどがあります。

## 2. クーリング・センターに行っても安全ですか？

はい。クーリング・センターでは、スタッフ及び訪問者の健康と安全を最優先に考えています。

COVID-19予防策には以下が含まれます：

- **入場について** COVID-19感染者またはCOVID-19の症状のある人は、クーリング・センターに入場できません。COVID-19感染者と濃厚接触したと思われる一般市民は、無症状であり、常に保護マスクを着用し、他の世帯から6フィート以上離れる場合に限り、クーリング・センターへの入場が許可されます。
- **マスク** 2歳以下のお子様および特定の障害のある方を除き、誰もがマスクを着用する必要があります。いかなるスタッフや訪問者も、マスク無しでクーリング・センターに入ることは許可されていません。詳細は、COVID-19 [マスク着用の規則及び推奨事項](#)をご覧ください。
- **コミュニケーション** 標識を設置して、スタッフと訪問者に重要な予防措置を促します。これには、マスク着用、呼吸器衛生・咳エチケット、手洗い、および物理的距離が含まれます。飲食が許可されている場合は、着席し、飲食している場合を除きマスクを着用する必要があることを認識させる標識も設置します。
- **予防用品** トイレには手洗い用の石鹸と水などを十分に常備します。
- **清掃** クーリング・センターは、アメリカ疾病予防管理センターの[地域施設用の清掃及び消毒のガイドライン](#)に準拠します。

## 3. 冷房が効いた場所で時間を過ごすことが重要なのはなぜですか？

暑い期間に毎日少なくとも数時間をエアコンのある場所で過ごすことで、熱中症になるリスクを軽減することができます。これは、猛暑と熱帯夜の日が続く場合に特に重要です。エアコンの使用は、高齢者、小さな子供がいる場合、または[特定の疾患](#)のある人は特に重要です。

# クーリング・センターとCOVID-19

## 4. 熱中症とは何ですか？

熱中症は、体温の調節機能が働かなくなり、体を冷やすことができないときに発生します。最も一般的な熱中症には、熱射病や日射病、熱疲労、熱性けいれん、および汗疹などがあります。[熱中症の症状の見分け方と対処方法についての詳細はこちらをご覧ください。](#)

## 5. 猛暑の最中、体を冷やすために他にどのような手段がありますか？

以下は、クーリングセンターに行くことができない場合に、猛暑のさなかに体を冷やすために実践できる手順です。

- 日差しが屋内に入らないように部屋のカーテンやスクリーンを閉める。
- 水、またはアルコールやカフェインを含まない飲み物をたくさん摂取する。
- 冷たい水でシャワーまたは入浴を行う。
- 屋外での運動のような激しい活動を制限する。
- コンロやオーブンの使用を避ける。

## 6. 詳細についてはどこに問い合わせればよいですか？

ご不明な点がございましたら、211までお問い合わせください。

### 詳細情報

詳細とアドバイスについては、ロサンゼルス郡の猛暑時の健康の維持に関するウェブページ<http://publichealth.lacounty.gov/eh/climatechange/ExtremeHeat.htm>をご覧ください。