

【熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です】

1 エアコンの試運転と確認をしましょう

□電源プラグ:電源プラグやコンセントに変色や汚れはありませんか?



□リモコン:液晶は表示されていますか?リモコンは操作できますか?



□フィルター:ホコリが溜まっていませんか?破れや破損はありませんか?

□室外機:室外機の上や前に物をおいていませんか?



□冷風の確認:冷房設定温度を16~18度で10分程度運転し、冷えることを確認してください。

さらに
30分後

□正常運転の確認:室内機から水漏れ、異音、異臭がないか、室外機から異音、異臭がないか確認してください。



2 エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。
エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

□温度・暑さ指数を確認する



□すだれやカーテンを活用し、直射日光を遮る

□換気をして屋外の涼しい空気を入れる

□窓とドア等2か所を開ける

□扇風機や換気扇を併用する

長岡市の公式LINEです。「選択受信サービス」→「防災気象情報」→「熱中症警戒アラート」を選択すると、熱中症警戒アラートの情報を受信できます。

※長時間、風が体に直接あたらないようにしましょう。

