

避難生活で健康に過ごすために 知っていただきたいこと

水分・塩分補給 をこまめにとりましょう



トイレを気にして水を飲む量が減りがちです。こまめな水分・塩分補給で熱中症予防をしましょう。

手を清潔にしましょう



食事の前やトイレの後には手洗いを。流水が使えないときは、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

食中毒に注意しましょう



気温が高い時期のほか、寒い時期にはノロウイルスなどによる食中毒が起こります。季節に関わらず、食品の衛生に注意しましょう。

体の運動をしましょう



エコノミークラス症候群の予防、寝たきりの予防のためにも積極的に体を動かしましょう。

うがい・歯磨き をしましょう



うがい、歯磨きをできるだけ行い、風邪の予防、口の中の衛生を保ちましょう。

十分な睡眠・休息 をとりましょう



誰もが不安を感じています。急速や睡眠を意識してとりましょう。

必要なときには マスクを着用しましょう



咳をしているときや、アレルギーの原因となるほこりを避けるために、必要なときにはマスクを使いましょう。

困ったときには相談 しましょう



薬が手元になかったり、体調不良のときなど、困ったときには、医師、薬剤師、保健師などに相談を。