

# 感染症を防ぐために

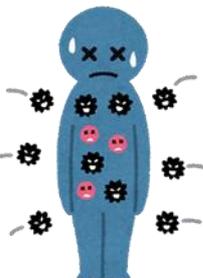


世界の医療団



## 汚染した水や乾燥した汚泥からの感染に注意する

家屋が浸水した被災地は、細菌やカビが繁殖しやすい状態にあります。普段よりも、ばい菌がたくさんいると考えましょう。



そこで**手洗い**が重要になります。ばい菌が残りやすい部分があるので、意識して洗いましょう。

手洗いをしそこないやすい部位



● もっとも手洗いをしそこないやすい部位  
● やや手洗いをしそこないやすい部位



外出先から戻ったらアルコールで手を消毒しましょう

より効果的なのは、**アルコール消毒**です。手にすり込むようにして、いつもより意識的に使用しましょう。

乾いた泥の**砂埃**は、肺、気管支、喉などを痛めます。また目に入ると痛みも生じます。炎症を避けるためにも**マスク・眼鏡**を着けるようにしましょう。

ばい菌が体内に入ると**発熱、咳、下痢、嘔吐**などを起こす可能性が高まります。

このような症状がある時は直ぐに医療者に相談して下さい。

## 大切なことは免疫力を落とさないことです

では免疫力を維持するために何をしたらいいのでしょうか？

### 脱水を起こさない熱中症対策

- ・こまめな水分補給
- ・ORS(経口補水液)の摂取
- ・濡れタオル・保冷剤の活用
- ・暑いのを我慢しない  
→日中は涼しい場所を探して移動しましょう
- ・寝る前にコップ一杯の水分を取る

監修:高桑 郁子(看護師)

### 食事に気を付ける 食中毒対策

- ・配給された食事は速やかに食べる時には捨てる勇気も持ちましょう
- ・出来れば椅子に座って、よく噛んで、同時に水分も意識して取りましょう  
→ 便秘予防にもなります
- ・梅干しは夏バテ、熱中症にも効果があるのでお勧めです

### ストレスと上手に付き合う

今は色々なことが大変だと思います。そんな時は**我慢しないで下さい**。誰かに話せると、それだけでも楽になるかも知れません。**無理は大敵**。免疫力を維持するためには、**こころの健康**も大切です。  
(こころがすこし楽になる3つのコツ参照)