

避難されている皆様へ

注意!

地震により長時間避難所で生活されていると、エコノミークラス症候群、熱中症、食中毒が発生する可能性が高くなります。

避難所での集団生活では、以下の点に注意しましょう。

1 エコノミークラス症候群対策

長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると、**エコノミークラス症候群**を起こす可能性があります。初期症状として、太ももから下の足が赤くなったり、腫れたり、痛み等が出現することもあります。足にできた血栓が肺に詰まり、突然の胸痛、呼吸困難、失神等の症状が出現し、大変危険な状態となることもあります。

【予防方法】

- (1) 長時間同じ（特に車中等での窮屈な）姿勢でいないようにする。
- (2) 足の指をこまめに動かす、または歩く。
- (3) 適度な水分を取る。
- (4) 時々深呼吸をする。

2 熱中症の症状及び対策

気温が急に上昇した日は、**片づけ作業や車内での作業に特に注意してください。**

○ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、頭痛、吐き気、だるさ

○ いつもと様子が違う、倦怠感、虚脱感

《重症時》○ 返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

【予防方法】

- (1) こまめに水分・塩分を補給する（のどが渇く前に飲む）
- (2) 暑さを避ける
 - ・ 日中の外出を控え、帽子や日傘を利用する
 - ・ 室内はエアコンや扇風機で温度管理する
 - ・ 風通しの良い服を着用し、保冷剤などで体を冷やす
 - ・ 外出時は日陰で休憩をとる

3 食中毒対策

- (1) 調理時は清潔に努め、手洗いもしっかり行いましょう。
流水がない場合は、ウェットティッシュなどで代用しましょう。
- (2) 生ものは避けて、**加熱したものを食べる**ようにしましょう。
- (3) 調理したものは、**早めに食べましょう。**
- (4) 食品は、**温度が上がらない冷暗所に保管**しましょう。
- (5) 食べ物が置いてある場所にペットなどの動物を近づけないようにしましょう。
- (6) 提供された食品は、消費（賞味）期限内に食べましょう。

4 その他

- (1) **具合が悪くなった場合は、早めに医師等に相談**しましょう。
- (2) **食物アレルギーのある方は、食事にアレルギーが含まれていないか確認**しましょう。

連絡先: 熊本県健康づくり推進課 096-333-2208

熊本県健康危機管理課 096-333-2247