

避難されている方、ボランティアの方々へ

熱中症や食中毒に注意しましょう

これからは気温が上昇して、熱中症や食中毒が発生する可能性が高くなります。避難所での生活やボランティア活動においては以下の点に注意しましょう。

1 熱中症の症状及び対策

気温が急に上昇した日、片づけ等の作業を行うとき、車の中などでは特に注意し、以下の症状に気を付けてください。

【熱中症の症状】

- 〇めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、
- 〇吐き気、おう吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 《重症になると》 〇返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

【予防方法】

(1) 水分を補給する

- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給してください。

(2) 暑さを避ける

- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。
- ・外出時は、日傘や帽子を着用する。また、日陰でこまめに休憩をとる。
- ・室内では、風通しのよい涼しい場所で過ごす。または、扇風機やエアコンで温度を調整し、室温をこまめに確認する。
- ・遮光カーテンやすだれ、打ち水を利用する。
- ・からだの蓄熱を避けるために、通気性の良い衣類を着用する。また、保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。

2 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、**冷蔵庫または温度が上がらない冷暗所に保管**しましょう。
- (5) 提供された食品は、消費（賞味）期限内に食べましょう。

3 その他

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。

連絡先: 熊本県健康危機管理課 096-333-2247 熊本県健康づくり推進課 096-333-2208