

感染症予防に関するポスター

- ・食事前、トイレ後は必ず手を洗いましょう。
- ・水道が使えない時は、ウエットタオルや
- ・速乾性のアルコール消毒を利用しましょう。
- ・ノロウイルスによる汚染も考えられるので、トイレやドアノブ等は、次亜塩素酸ナトリウム液による消毒をしましょう。

食品取り扱い時は、使い捨て手袋を着用しましょう。



食中毒に注意!



使い捨て食器を使用しましょう。
食品用ラップを敷くのも、ひとつの方法です。



食べ残した食品は
回収しましょう。

* 体力が低下していると食中毒にかかりやすくなります。
食品の取り扱いに注意しましょう!

【感染症などの予防】

手洗い・うがいを励行しましょう！



咳・くしゃみの
時は、マスク
をしましょう。

- ・手洗い・うがいを励行しましょう。
- ・水道が使えない時は、ウェットタオルや速乾性のアルコール消毒を利用しましょう。

咳が2週間
以上続く場
合は、医療
機関を受診
しましょう。

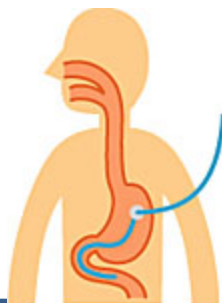


慢性疾患に関するポスター

このような人は医療行為が必要です。窓口に申し出てください。

口から食べられない(経管栄養)

口から食べ物が食べられないあるいは不十分な方は、体外から消化管内に通したチューブを用いて流動食を投与することで栄養をとっています。



人工血液透析をうけている

腎臓病の方が尿毒症という症状にならないように腎臓機能を機械が代替すること。週に2~3回医療機関へ通院する必要があります。



※ 医療機関へつなげましょう。

人工呼吸器をつけている

酸素吸入だけでは呼吸が出来ない方に使用し、強制的に外部から肺を動かすことで生命を維持しています。

インスリン注射をしている



糖尿病の方で血糖値が上がり過ぎるのを防ぐ為に、インスリンという薬を自分で注射する必要があります。

在宅酸素を使っている

高齢化やいろいろな病気によって、自分の呼吸のみで外気中から酸素を取り入れるのが、困難な人が、使用します。



このような人は早めに窓口に申し出てください。

母子保健に関するポスター

こんなお母さんいませんか？

オムツ・ミルク・お湯・・・
物品が足りない

妊娠初期で周りの人に
気づかれにくい

子どもがよく泣くけど
・・・ストレス？

なかなか男性には
相談できない悩みも・・・

子どもの元気がない



避難所の女性担当窓口にご相談しましょう

こころのケアに関するポスター

被災後のこころとからだの変化

ショックな出来事を体験した後、私たちのこころとからだには、
様々な変化が起こります。

眠れない

イライラする

身体の調子が悪い



不安が強い

誰とも話す気
になれない

あの時の光景が
繰り返し浮かぶ

このような変化は、日常とはかけ離れた大変な出来事に対する、**正常な反応**です。
多くの場合は、時間がたつと自然に回復していきます。
ほとんどの場合は、病気とはいえませんが、長引く時は、医師や保健師に相談しましょう。

子どものこころの変化

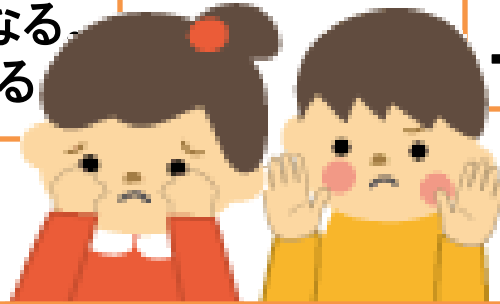
こどもは特に、日頃見られない行動があらわれやすいです。

行動の変化

- ・赤ちゃんがえり
- ・甘えが強くなる
- ・わがままを言う、ぐずぐず言う
- ・そわそわして落ち着きがなくなる
- ・遊びや勉強に集中できなくなる

心理・感情面

- ・イライラする。
- ・少しの刺激にもびっくりする。
- ・突然興奮したり、パニック状態になる
- ・落ち込む、表情が乏しくなる



上記のような身体やこころの変化は、決して驚くような反応ではありません。正常な反応であり、ほとんどの変化は時間とともに回復します。

- ・できるだけお子さんを一人にせず、家族が一緒にいる時間をふやしましょう。
- ・食事や睡眠等の生活リズムを崩さないようにしましょう。
- ・抱っこしたり、痛がっているところは、さするなどスキンシップをふやしましょう。

