

# 避難されている皆様へ



2023 版

注意!

避難生活では、感染症（ノロウイルスなど）、食中毒、エコノミークラス症候群が発生する可能性が高くなります。以下の点に注意しましょう。

## 1 感染症対策

- (1) 食事の前やトイレの後には、**手洗い**をしっかりと行いましょう。  
水が出ない場合はアルコール等で手をきれいにしてください。
- (2) 換気を行いましょう。マスクの着用も効果的です。
- (3) 人と人との距離をできるだけとりましょう。
- (4) はだしで砂や土の上を歩かないようにしましょう。



## 2 食中毒対策

- (1) 食品は、消費（賞味）期限内に早めに食べましょう。
- (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) 要冷蔵・要冷凍の食品は保存温度を守り、その他の食品は、**温度が上がらない冷暗所に保管**しましょう。
- (4) 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。
- (5) 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。

## 3 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。

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。**

トイレに行く回数を減らすためにと我慢しないで!!  
室内でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分を補給しましょう!  
**熱中症対策**にもなります。

## 4 お口のケア

歯磨きや口腔ケアができない状況が続いたり、抵抗力が弱まると、むし歯や歯周病、口内炎が起こりやすくなります。特に高齢の方は、口の中の汚れが原因で**誤嚥性肺炎**にかかりやすくなりますので、**口の中を清潔**に保つため、**食後や夜、寝る前には歯磨き**をしましょう。

## 5 その他

**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。

★**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:有明保健所 0968-72-2184  
山鹿保健所 0968-44-4121  
菊池保健所 0968-25-4138  
阿蘇保健所 0967-24-9030  
御船保健所 096-282-0016

宇城保健所 0964-32-1207  
八代保健所 0965-33-3229  
水俣保健所 0966-63-4104  
人吉保健所 0966-22-3107  
天草保健所 0969-23-0172

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