

健康管理の災害時対策

被災後の避難生活では体調を崩しやすくなります。

医療支援はすぐに届くか分かりません。

梅雨の時期は特に食中毒などの感染症が起こりやすい季節です。

それぞれの家庭に必要なこと、できることを考えておきましょう。

1. 普段からの体調管理

体調は本人しか分かりません。

発災時に不調があったら無理せず周囲に知らせましょう。

2. 手洗いうがい

コロナ感染症でも実証されたのが個人の衛生管理です。

※ただし水など資源が限られることを忘れないでください

3. 常備薬の確認

基礎疾患のお薬は手帳や携帯電話などにも記録を残しておきましょう
(写真を撮っておくことをお勧めします。)

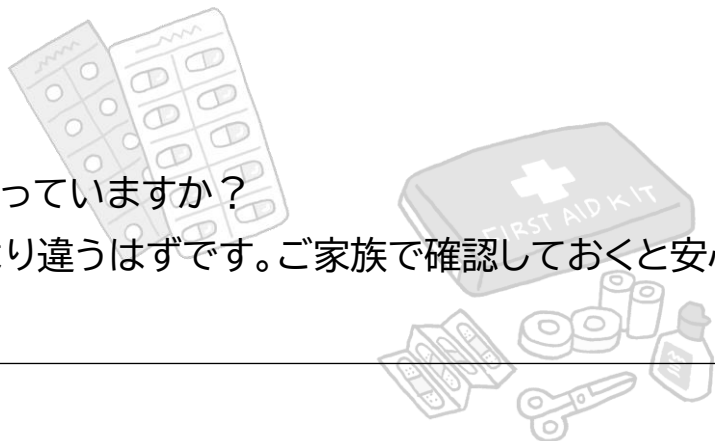
お薬によっては少し余分の処方を主治医に相談してみるのもよいかもしれません。

その他整腸薬なども普段から自分に合ったものを準備しておきましょう。

4. 救急箱の中身のチェック

緊急時に使えるようになっていませんか？

必要なものはご家庭により違うはずですが、ご家族で確認しておくとう安心です。



防災委員として活動して下さる方を募集しています。自治会へご連絡下さい。