

みんなで
取り組む

おうちでの 感染対策



普段とは違う水害のあと

水に浸かってしまったお家や地域。水が引いたあと、どうしたらいいのか茫然としてしまいます。床上まで来たこの泥水。実は下水や浄化槽の汚物、川のヘドロ、山土の微生物や細菌など健康被害をもたらす物質がたくさん含まれています。（うんち水）

泥水が乾燥してくると空気中に粉塵が舞います。もちろんこの粉塵にもこの感染源が含まれています。（うんちパウダー）だから、感染対策が大切です。

必要な情報はこちらから

佐賀県庁：浸水した家屋の感染対策



赤ちゃん和妈妈を守る防災ノート



子育てし大県さが



時々災害情報がUPされています。

水害にあわれたかたへ。2次被害を防ぐためにこころがけること。

菌について



* 手指の消毒

細菌やウイルスのついた手で飲食をすると感染性胃腸炎（食中毒）を起こします。清潔な水でしっかり手洗いをしましょう。爪の中までしっかり泡であってください。手を洗って拭いた後も手指消毒剤を手にすり込み乾かしましょう。断水などで、水が確保できないときはしっかり拭いたあと、手指消毒剤をたっぷりかけて洗い流します。

* 怪我にも注意

作業時はガラス破片や、水でもろくなった木材が割れて刺さることもあります。長袖長ズボン、手袋に安全靴で防ぎましょう。万が一、怪我をしたときは、流水でしっかり洗って、清潔なガーゼをあて外科を受診してください。（消毒は不要です。）被災地で受傷したことをつたえてください。家の消毒用の消石灰は水にぬれると熱を発生して、やけどすることがあります。消石灰のかわりに逆性石鹼（オスパン）でも代用できます。

下靴・上靴を わけよう



* 下靴は感染源がいっぱい

水害時の泥水（うんち水）は下水や浄化槽の汚物、川のヘドロ、微生物や細菌などがたくさん含まれています。その上を歩く靴にもたくさん付着しています。屋内で作業をする場合は、下靴で歩くエリアと上靴や靴をはかないエリアが一緒にならないよう、テープで目印をしたり、ブルーシートを引きましょう。

* 粉塵もまっています

感染源の微生物や細菌が入った粉塵・土埃は空気中に舞っています。（うんちパウダー）外に出るときはマスクをつけましょう。作業の時は粉塵マスクが良いです。作業後はうがいや鼻うがいをしておきましょう。目も結膜炎などなりやすいです。眼鏡やゴーグルで保護をし、終わったら生理食塩水や洗眼液・流水で目をあらいましょう。

食べものの 工夫



* 水分をしっかりとりましょう。

飲料用の水が限られており、水をとることを躊躇しがちです。熱中症対策だけでなく、水分が不足すると、脱水症状・心筋梗塞・脳梗塞・エコノミークラス症候群・低体温。便秘などが起こりやすくなります。飲み物がある場合は我慢せずに十分にのんでください。

* 栄養の偏り

支援物資では食事の種類が限られるため、野菜不足から食物繊維やビタミン不足に陥りやすく、口内炎が起きたり、便秘や不眠、風邪をひきやすくなったりと体調不良を起こしやすくなります。感染予防のために生野菜が手に入りにくくなることもあります。乾燥野菜やサプリメント、青汁、野菜ジュースなどの利用もおすすめです。

体調の変化



* 不安や不眠

夜は眠れていますか？食欲はありますか？災害におけるストレスは自分が思っている以上です。不眠がつづくときも受診しましょう。眠り薬がでるときがありますが、災害による一時的なものなので、まずはお薬をのんで体をしっかり休めましょう。ちいさなお子さんがある方は、お母さんがしっかり休みますしょう。暖かすぎるのが大切です。

* 体調不良

食生活の変化やストレスから、いつも以上に体調を崩しやすいです。熱や咳、下痢、嘔吐、腹痛などあれば早めに受診しましょう。

* さまざまなサポート

受援力をつけましょう。災害はお互い様です。ボランティアセンターを活用してください。