

災害時の目の健康

◆避難所生活では・・・

コンタクトレンズの装用は控え、できるかぎり**メガネ**を使用しましょう。



どうしてもコンタクトレンズを使用しなければならない時は、脱着時は手指を消毒してからにしましょう。

◆復興支援作業においても・・・

なるべくコンタクトレンズの装用は避けてください。

保護眼鏡・ゴーグル等で目を守っての作業をお勧めします。



汗を拭くときなども汚いタオルや手で目をこすらないようにしましょう。作業後は、目も洗いながしましょう。

結膜炎を防ぐには...

めがねを使う



手指を清潔に



できればゴーグル



● 結膜炎以外の重い目の感染症に注意



目の異物感（ゴロゴロ感）・痛み、充血、目やにや流涙などの症状は、角膜の病気の代表的な症状です。なかでも、角膜潰瘍（かいよう）は重い視力障害を残す恐れもあります。症状が一晩経っても治らない場合は、眼科を受診しましょう。

● 点眼薬の使用方法



点眼薬を処方されたら、感染拡大を防ぐためにも本人のみが使用し、家族内もしくは避難所内での使い回し、共用はしないでください。点眼時には手をよく洗いましょう。