

住民のみなさまへ

<資料10>

慣れない環境の中で病気（特にかぜなど）
にならないよう、十分に気をつけましょう。

○ 手洗い・うがい

・流水（ペットボトルのお茶でもよいです）石けんを使って、手洗いをしっかり行いましょう。できなければ、おしぼり等を使用しましょう。

① 食事をする前 ② トイレの後 ③ 外から帰った後

・うがいをしっかり行いましょう。

○ たべもの・水

- ・鮮度に注意しましょう。
- ・停電した冷蔵庫に入っていた要冷蔵食品は食べないようにしましょう。
- ・前日の食べ残しや少しあやしいものは捨てましょう。
- ・生水を避け、衛生管理の行き届いた水を飲んでください。

○ エコノミー症候群

・食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、脳卒中や心臓発作などを誘発する恐れがあります。できるだけ体を動かし、十分に水を取りましょう。

○ 一酸化炭素中毒

・車などの狭い空間で暖房を使用し長時間過ごすと、一酸化炭素中毒になり、意識障害や心臓障害を来す恐れがあるので、定期的に換気しましょう。

◎ 具合の悪い時は早めにご相談ください。