

水害時の健康管理

● 手洗い・うがいを徹底しましょう

床上浸水のあとは、家財道具の片づけ、泥かき等の作業に追われて、ついつい手洗い・うがいを忘れがちですが、汚染した水が流れこんでおり、病気が発生する可能性があります。

休憩時や飲食前は必ず、手洗い・うがいを行いましょう。

手は必ず石けんを使って洗いましょう。

うがいは普通の水で十分ですが、3回以上くり返しましょう。

<手洗いの方法>



石けんをよく泡立てます



指を1本ずつ丁寧に洗います



手の甲と指の間を洗います



手のひらのしわ、爪も洗います



手首も忘れずに洗いましょう



最後に流水で洗い流します

● 高熱や下痢が続く場合はすぐに医療機関に受診しましょう

泥かき作業等の疲れから、体調を崩し微熱がでることもありますが、急な高熱や下痢が続く場合は、必ず医療機関に受診するようにしましょう。

● 清掃時・外出時はマスクをしましょう

水が引き、道路等が乾燥してくると砂ぼこりが発生します。作業を行う際や外出時には、必ずマスクを着用しましょう。

また、結膜炎を予防するため、目を洗いましょう。目薬を使って洗い流しても結構です。