

# 食中毒予防のために!

～ 避難所で過ごされる方へ～



食中毒が発生しやすい季節です!

気温・湿度が高いと、

- ✓ 食べ物が腐りやすくなります!
- ✓ 食中毒が起きやすくなります!



抵抗力が弱い方は重症化することもあるので、  
しっかり防ぐことが大切です!

## 食中毒を起こさないために

- 避難所では、出された食事はすぐに食べましょう。  
※時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- 調理や配付、食事の前には、よく手を洗いましょう。  
水が十分に確保できない場合には、ウェットティッシュなどを活用しましょう。
- 下痢、発熱、手指に傷がある方は、食品の調理や配付を行わないようにしましょう。



体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を!

## エコノミークラス症候群 予防のために

### ○ エコノミークラス症候群とは

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、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

### ○ 予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ② 十分にこまめに水分を取る
- ③ アルコールを控える。できれば禁煙する
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- ⑥ 眠るときは足をあげる

などを行いましょう。

### ○ 予防のための足の運動

