

教えて!
ドクター

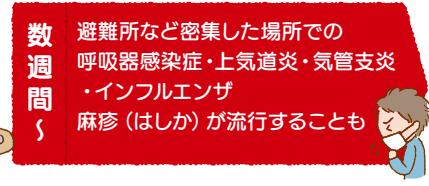
CoDMON

矢口アス
おきたい

災害時に起りやすい 感染症と対策

災害時は、時間の経過とともににはやる病気が変わります。

決して珍しい病気ではなく、日頃からよく見られる感染症が流行します。



はやる病気対策 飛沫感染症 風邪やインフルエンザ、百日咳など

手洗いなど普段の予防対策とともに、避難所ではパーテーションなどの区分けは感染予防にも有効です。

予防
point

手洗い・消毒

アルコール手指消毒、流水、石けんによる手洗い
水が十分になれば
ウェットティッシュ(おしりふき)等で代用。



咳エチケット・マスク

咳／くしゃみのときはティッシュで口と鼻を覆います。
続くときはマスクの着用を。



ワクチン

インフルエンザや百日咳の予防にはワクチン接種が有効です。

はやる病気対策 予防接種

麻疹や水痘などは空気感染症で感染力が非常に強いです。

発生すると、感染を封じ込めるのは平時でも非常に難しく、災害時、栄養状態や衛生状態がより悪化する避難所などでは、ワクチン接種率が低い場合に爆発的に流行する可能性があります。

麻疹水痘は2回接種で感染を防げます。日頃のワクチン接種が、実は災害対策になります。

避難所で感染症が大流行するのを防ぐためにもワクチンを接種しておきましょう。



災害時に特に流行しやすく事前にワクチン接種歴を確認しておく病気(ワクチン)

麻疹 (MRワクチン)
 風しん (MRワクチン)

水痘(水痘ワクチン)

百日咳 (3種混合、4種混合)
 破傷風 (3種混合、4種混合)

防災Check!

- 時間の経過とともににはやる病気が変わる
- 珍しい病気ではなく、日頃からよくある感染症が流行
- 予防には「手洗い・消毒」「咳エチケット・マスク」「予防接種」
- 流行しやすい病気の予防接種歴を確認する

- 避難バッグ
- 使い捨てマスク
- ウェットティッシュ
- ポリ袋
- 使い捨てゴム手袋

はやる病気対策 下痢(胃腸炎など) 対処と予防

治療 ゆっくりと水分補給 (経口補水液)

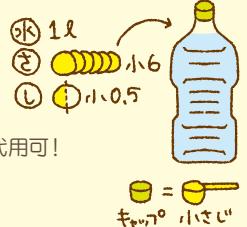


水分補給には経口補水液(ORS)が有効。

市販の物が手に入らない場合の作り方

水 1ℓ + 砂糖 小さじ6 + 塩 小さじ0.5

小さじ(5cc)がない場合、ペットボトルの蓋がちょうど5ccなので代用可!
(入手可能なら)上記にオレンジジュース100ml程度を混ぜると、味がよくなりカリウムの補充にも。



処理 塩素系消毒液・ポリ袋・使い捨てゴム手袋

塩素系消毒液で消毒

水 500ml(ペットボトル) +
塩素系消毒液 ペットボトルキャップ半分

ノロウイルスなど胃腸炎の
ウイルスの消毒は塩素系消毒液
(キッチンハイターなど)で。



ポリ袋・使い捨てゴム手袋は多めに用意

消毒時は手が荒れるのでゴム手袋着用。
ポリ袋や使い捨ての手袋は災害時入手困難です。
あらかじめ多めに備蓄しておきましょう。



予防 手洗い+加熱した食べ物+個人用タオル+別室

手洗いの徹底

食事前とトイレ後、おむつ替えの際には、
アルコール手指消毒、流水、石けんによる手洗い。
水が十分になればウェットティッシュ
(おしりふきでも代用可!)で。



可能な限り加熱した食べ物をとる

タオルの共用をしない

個人用タオル、ペーパータオルを利用。

症状がある人は別室で…

嘔吐と発熱がなくなり、
下痢の回数が減るまでは別室管理を。

