刈谷市避難所運営マニュアル

いつでも使うことができるよう

片面で印刷して

避難所に備えておきましょう

リーフレット集

(愛知県災害時保健師活動マニュアルより抜粋)

リーフレット集　目次

災害によるけがや病気について～応急手当をしたらすぐに受診しましょう～…　１

避難所生活での健康管理について　…………………………………………　２

エコノミークラス症候群を予防しましょう　………………………………　３

不活発な生活による機能低下を予防しましょう　…………………………　４

腰痛の予防をしましょう！　…………………………………………………　５

よく眠れない…お困りの方はみえませんか？　　…………………………　６

かぜに注意しましょう！～早めの予防と対策が重要です～　……………　７

トイレの後や食事の前は手洗いや手指の消毒をしましょう！　…………　８

効果的なうがいをしましょう！　　…………………………………………　９

下痢や腹痛がおこったら　　…………………………………………………　10

インフルエンザに注意しましょう～早めの予防と対策が必要です～　…　11

ノロウイルスによる食中毒、感染に注意しよう！　………………………　12

食中毒を予防しましょう！　…………………………………………………　13

家の片づけに伴うケガに注意しましょう！　………………………………　14

災害のあとの気持ちの変化　…………………………………………………　15

災害のあとの気持ちの変化～子どもの変化～　……………………………　16

熱中症に注意しましょう！～適切な予防と対策が重要です～　…………　17