

关于在避难所的健康及生活（提醒您注意）

【新到信息:现在时间 3 月 19 日 11 点 00 分】

在避难所的生活与平时的生活环境大不相同，不仅会有种种的不便，而且会由于对周围的顾虑及客气而让自己忍耐。此外，由灾害而引起的疲劳加上精神压抑，身体状况很容易出现问题。

特别是抵抗力下降的人，高龄者，请留意以下几点注意预防。

感觉身体不适时请不要忍耐，及时告诉避难所的工作人员或保健人员。

1 经济舱综合症的预防

经济舱综合症是在狭小的场所腿部长时间不运动而引起血流不良，血液容易凝固，凝固的血液（血栓）堵塞在肺部从而引起肺塞栓。在车里过夜的人也需要注意。

【预防要点】

1. 经常进行腿脚部位的运动及轻微的体操和伸展运动。
2. 经常摄取水分（含有咖啡碱的饮料适当控制）
3. 睡觉时把脚放在高处位置休息。

2 误咽性肺炎的预防

误咽性肺炎是由于无法刷牙的情况下，口中剩留的食物渣及细菌由气管误入肺部而引起的。抵抗力下降的人，高龄者有患此疾病的情况。

【预防要点】

1. 饭后保持口中，假牙的清洁。
2. 如果没有牙刷的情况下，要经常漱口。
3. 吃饭时注意保持坐姿，饭后不要立即躺下。

3 关于摄食

时间长了的食物会引起事物中毒。吃剩下的食物要扔掉。

为预防膀胱炎及便秘，要摄取充足的水分，及时上厕所不要忍耐。

下述情况，请及时告诉避难所的工作人员或保健人员。

1. 持续拉肚子。
2. 患糖尿病，肾脏病等有吃饭限制的人
3. 咀嚼困难，下咽困难。

咨询：健康福祉局健康增进科 电话 022-214-8198