

「避難所で生活されているみなさんへ」

東北地方太平洋沖地震では、多くの市町村が甚大な被害を受け、地域にお住まいのみなさんも大変なご苦労をされていることと存じます。心よりお見舞い申し上げます。このたび、厚生労働省では、被災されたみなさんの健康維持や生活支援、仕事探しなどのための情報を「生活支援ニュース」としてお届けすることになりました。このニュースが、少しでもみなさんのお役に立てれば幸いです。

みなさんのまわりに、目や耳の不自由な方や、身のまわりの状況が即座には把握しにくい、といった方はいらっしゃいませんか？

そうした方は必要な情報を得ることが難しく、支援の手がさしのべられないおそれがあります。耳の不自由な方には筆談で情報を伝えるなど、周囲の人の手助けが必要な方に、ちょっとした心配りをお願いします。

●もくじ

健康のために	こころの健康のために気をつけること P2 即席マスクの作りかた P2 からだの健康を守るために気をつけること P3~P4
医療・介護支援について	保険証をなくした場合 P5 介護サービスの利用について P5 被災地住民の診察代・介護利用料の負担について P5
配慮が必要な方へ	目の不自由な方 P6 耳の不自由な方 P6 発達障害のある方 P6
生活支援について	生活費の無利子貸付について P7
しごとの支援について	ハローワークなどの相談窓口について P8 雇用調整助成金など特別な支援策について P8

●健康のために

こころの健康のために気をつけること

からだの健康はもちろんですが、こころの健康も大切です。避難先では顔なじみや話せる相手を見つけ、困ったことがあれば、ひとりがかえ込まずに相談してみましょう。眠れないときでも、横になるだけで、からだもこころも休めることができます。

まわりの人が不安を感じているときは

- そばに寄り添い、安心してもらえるようにしましょう。
- 困っていることがあるかもしれません。相談に乗ってあげましょう。
- 相手の目を見て、ゆっくりと話しましょう。

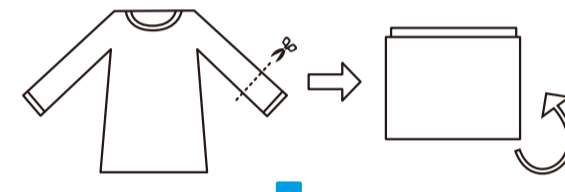
子どもが不安を感じているときは

- 子どもをひとりにせず、安心・安全感を持たせてあげましょう。
- 抱っこや体をさするなど、スキンシップを増やしましょう。
- 赤ちゃん返り、わがままなどが出ても、しっかり受け止めてあげましょう。
- 深刻な映像を繰り返し見ると、不安な気持ちが強くなる場合があります。そのような場面を子どもに見せすぎないように、大人が配慮しましょう。

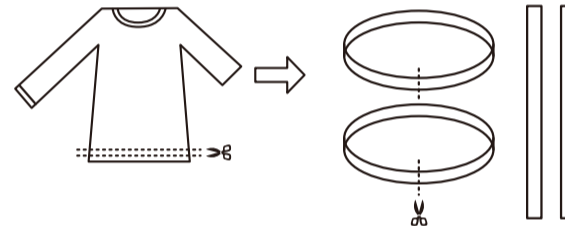
即席マスクの作りかた

感染症を防ぐため、マスクはできるだけ頻繁に交換することが大切です。いらなくなった衣類で簡単に作ることでできるマスクをご紹介します。

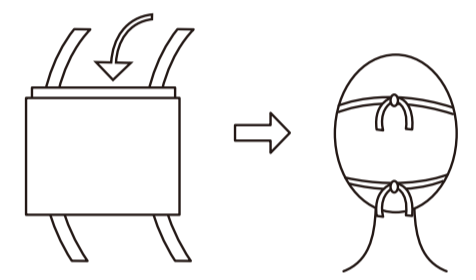
1 そでを切り取り、中心で折り返して、二重にする。



2 すそを切り取り、ヒモを2本つくる。



3 折り返したそでにヒモを通し、上下、それぞれをしぼる。



※できるだけ清潔な衣類をご使用ください。

被災者支援サイトOLIVEより転載 URLはこちら <http://www.olive-for.us/>

●健康のために

からだの健康を守るために気をつけること

避難生活をおくるうえで、病気にかからないために大切なことを以下にまとめました。

1 生活・身のまわりのこと

トイレで体調を崩さないために

- トイレが不足していたり、汚れていて使いたくないなどの理由で、食事や水分を控え、トイレに行く回数を減らそうとする方が少なくありません。しかし、トイレをがまんし続けると、脱水症状や感染症、さらに重い病気の危険性が高まります。そうなる前に、水分をとるよう心がけましょう。
- 特に高齢者は脱水に気づきにくいので、意識して少しずつでも水分をとりましょう。
- トイレはできるだけ男女別に分けましょう。
- 感染症を防ぐため、きれいな水が使える場合は石けんで十分に手を洗いましょう。
- 掃除の担当者を決め、定期的に清掃・消毒しましょう。

飲み水でおなかをこわさないために

- 生水を飲むのは避けましょう。
- 給水を受けてくみ置きた水には、配給された日時を書いておきましょう。古くなった水は生活用水などにし、飲み水としては使わないようにしましょう。
- 井戸水を飲む場合は、煮沸するなど殺菌してからにしましょう。

食べ物でおなかをこわさないために

- 食事の前にはきれいな水で手を洗うのがいちばんですが、水が確保できない場合、手指用の消毒アルコールがあればそれを使うようにしましょう。
- 調理器具などは、使った後にできるだけ洗うようにしましょう。
- 下痢や嘔吐などの症状がある人は、食べ物を取り扱う作業をしないようにしましょう。
- 配られた弁当や炊き出しの食事は、長時間保存しないようにしましょう。

身のまわりを清潔に保つために

- 体調の悪い人や高齢者に配慮しながら、時々換気しましょう。
- 受動喫煙を防ぐため、避難所では原則として全面禁煙にしましょう。
- 避難生活が長くなると、敷きっぱなしの布団は湿気を含み、ダニの心配も出てきます。できれば時々日干しをして、風を通しましょう。
- ゴミは定期的集め、屋外の閉鎖された場所で管理しましょう。

2 病気の予防

感染症を防ぐために

- 熱やせきの症状がある場合はマスクをしましょう。
- 下痢や嘔吐の症状がある場合は、水分補給と手洗いを心がけましょう。可能なら医師の診察を受け、入院など、避難所とは別の場所での療養を検討しましょう。
- けがをした場合は、そこから破傷風に感染するおそれがあります。放置せず、手当てを受けるようにしてください。
- 歯みがきが不十分だと、口の中に細菌が繁殖し、感染症になる危険性が高くなります。毎日、歯をみがきましょう。できないときは、“ぶくぶくうがい”をしましょう。
- 入れ歯の手入れも大事です。寝る前には入れ歯を外し、歯ブラシでみがきましょう。
- 入れ歯をなくしたりこわしてしまったり、早めに避難所の担当者に相談しましょう。歯が痛いときもがまんせずに相談しましょう。

一酸化炭素中毒にならないために

- 屋内や車庫など換気の良くない場所では、発電機や木炭を使ったキャンプ用コンロなどを使わないようにしましょう。これらは、換気に注意して使いましょう。

エコノミークラス症候群にならないために

- 同じ姿勢を続けず、散歩や軽い体操などで体を動かしましょう。
- 水分をたくさんとりましょう。ただ、アルコールやコーヒーは、飲んだ以上の水分が体の外に出てしまうため、避けましょう。
- 体を締め付けない、ゆったりした服を着ましょう。
- 禁煙を心がけましょう。
- 胸の痛みや、足が痛む・赤くなる・むくむ、といった症状が出た場合は、早めに避難所の担当者や医師に相談してください。

体力低下を防ぐために

- 筋力が弱ったり、関節が固くなったりしないよう、体を動かしましょう。
- 身のまわりのことのできることは、なるべく自分で行いましょう。みんなで行う作業にも参加しましょう。

持病や健康上の不安があれば、避難所の救護班や保健師へ早めにご相談ください。

