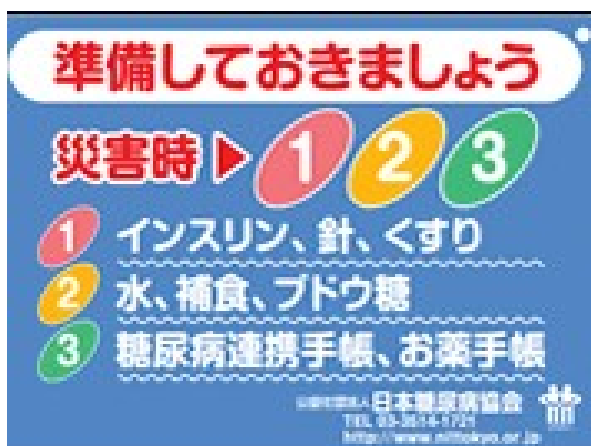




「災害時1,2,3」シート

日本糖尿病協会は、糖尿病患者さんに日頃から災害への備えをしていただくために、「災害時1,2,3」シートを作成しています。



もちろん、非常食や懐中電灯、ラジオなどの避難用品を整えることも大切です。さらにここに書かれているものを持って逃げれば、災害救助が及ばない最初の数日間を自分でしのぐことができます。

災害を無事に乗り切るために

●災害時の心得●

その1: 食事と水分はしっかりととりましょう

その2: 飲み薬やインスリン注射は状況に応じて調整しましょう

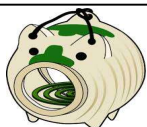
その3: できるだけ体を動かし、同じ姿勢を長時間続けないようにしましょう

その4: マスク、手洗い、歯みがき、うがいをして細菌・ウイルスによる感染症を防ぎましょう

その5: けがをしたら傷を放置せず、きちんと手当をしましょう

その6: 発熱・嘔吐・下痢・脱水などの症状が出たら、すぐに診療所、医療救護所へ行くか、巡回している医療スタッフに症状を伝えましょう

引用：災害時ハンドブック 月刊糖尿病ライフさかえ 2015年9月号



＜編集後記＞

非常食の賞味期限の確認もお忘れなく！！

発行元：市立三次中央病院

糖尿病療養指導チーム

文責：臨床検査技師 新山、日野原