

氷見市避難所運営マニュアル

リーフレット集

**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 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