

災害を無事に乗り切るために

【監修】 宮川 高一 NPO法人西東京臨床糖尿病研究会 理事
東京都糖尿病協会 副会長
クリニックみらい 医長

●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

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、
きちんと手当てをしましょう

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

●私の連絡票●

氏名

生年月日 年 月 日

住所 〒

血液型

電話番号

緊急時の連絡先

緊急避難場所

治療中の疾患

かかりつけの医療機関

(医療機関名)

電話番号

地域の災害拠点病院

(病院名)

電話番号

(病院名)

電話番号

災害を無事に乗り切るために

【監修】 宮川 高一 NPO法人西東京臨床糖尿病研究会 理事
東京都糖尿病協会 副会長
クリニックみらい 医長

●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

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、
きちんと手当てをしましょう

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

●私の連絡票●

氏名

生年月日 年 月 日

住所 〒

血液型

電話番号

緊急時の連絡先

緊急避難場所

治療中の疾患

かかりつけの医療機関

(医療機関名)

電話番号

地域の災害拠点病院

(病院名)

電話番号

(病院名)

電話番号