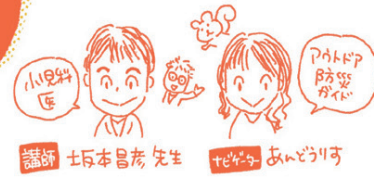


新型コロナウイルス
感染症で...

避難所に行けない今 災害が起きたら...

2020
5.10.
ONLINE



自宅ですごすために



避難所運営は
今までどおりは
△!!
とじ得よ...



自宅ですごせる
なら自宅で
すごせる様にして!!

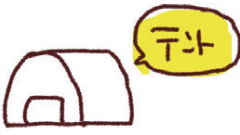
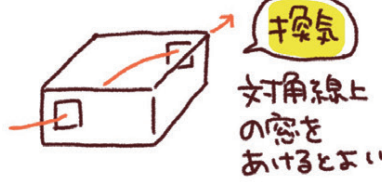


下に敷く
マットがおすすめ!
寝袋より... 銀の
とが...
断熱材はテントが寒い...



地震対策

家が無事でない
と家待機できないので
今の内に対策して
おこう!!



テントは室内にはると空気をためるので防寒になる
(夏は暑くなる)
子どもホイホイとして室内遊びにつかえる

- UVテント** 宿泊用ではないし、風雨にも弱い 災害対策としては使えない場面が多い
- 山岳テント** 強風や豪雨にも耐えうる仕様(ただし建てる場所を選ぶ)だが
高さが低いので室内で"過ごしやすさ"は低くなる
- ファミリーテント** 背もたれがすごしやすい 風通しがよく夏も使いやすい
10万円くらいするものだと、耐風性や耐水性も高くなっている
安物のなかには、ちょっとの雨でも浸水してくるものもあるので、雨風の性能をチェックして判断を
- ポップアップテント** 1万5千円くらいで、耐風耐水性いけるものもある
2秒でたてられるので、全くテントをたてたことのない人にも敷居は低い
たたむのにコツが必要 事前練習しないと現地ではたてられないことも
たたんだとき、直径が1m弱くらいあるので、部屋置きに場所をとる
重さはある

このグラフィックレコーディングは2020年5月10日に行われたセミナー「新型コロナウイルスで避難所に行けない 今、災害が起きたら? 日常から知っておく子どものケガと病気対策 小児科医坂本昌彦先生と学ぼう!」に寄せられた質問への回答をもとに作成しています。2020年5月10日時点での質問の回答です。今後、状況の変化により変わることもあります。

新型コロナウイルス
感染症で...

避難所に行けない今 災害が起きたら...

2020
5.10.
ONLINE



今！ 子どもの病気、どうやる？



① 予防接種は延期しないで！

- ・新型コロナウイルスより重症化しやすい感染症がある！
- ・災害時に流行しやすい



② 乳幼児健診

- ・健診で保護者の気づかない病気や発達の問題が見つかることがある
- ・小児科医として早めの再開を望んでいます。

③ 咳

- ・突然の咳は異物誤飲の可能性も
- ・受診の目安をみてみてください！
- ・市販薬はなるべく使わない



空間除菌は効果不明で推奨できません
(むしろ健康被害の報告も)

HPの方法

- ・口の中のカロシ
- ・あたたかいのみ物
- ・あめ (4歳以上で) とくに梅!
- ・はちみつ (1歳未満はダメ)



- ☑ いつから? → 何日も前から?
- ☑ どんな咳? → ゼーゼー・ケンケン等
- ☑ ひどいのはいつ? → 朝・夜等
- ☑ 咳以外の症状は? → 吐く・熱等

参考：米国小児科学会ウェブサイト (<https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/medication-safety/Pages/How-to-Manage-Colds-and-Flu.aspx>)

このグラフィックレコーディングは2020年5月10日に行われたセミナー「新型コロナで避難所に行けない 今、災害が起きたら？ 日常から知っておくこどものケガと病気対策 小児科医坂本昌彦先生と学ぼう！」に寄せられた質問への回答をもとに作成しています。2020年5月10日時点での質問の回答です。今後、状況の変化により変わることもあります。

新型コロナウイルス
感染症で...

避難所に行けない今 災害が起これば...

2020
5.10.
ONLINE



今! 子どもの病気、どうする?



☐ 子どもが家に居ることでおきること

- ・事故が増える
- ・ストレス増!



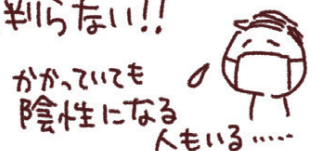
🏠 受診の判断はどうしたら...

- ・受診の目安をみて適切に判断を...



👤 陰性証明はできない

- ・PCRの感度はよくて70%。
- ・今の状態は判らない!!



👏 手洗いで効果あるの?

- ・ハンドソープ 10~30 sec → 0.01%
- ・もみ洗い + 流水 15 sec
- ・ちゃんとかわかす
- ・寝る前の手の保湿は大事

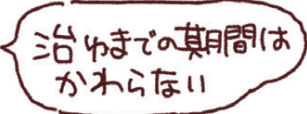


👏 手袋に効果なし

- ・齧痕を角虫らなことが大切
- ・手洗いの歩数度が下がる
- ・適切な外し方が必ず正しい

🔑 熱

- ・熱の高さが原因で脳がダメージということはない
- ・解熱剤はアセトアミノフェン!



新型コロナウイルス
感染症で...

避難所に行けない今 災害が起きたら...

2020
5.10.
ONLINE



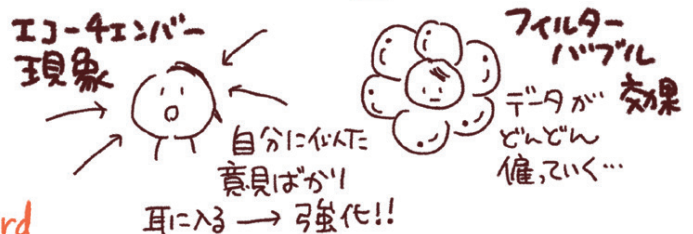
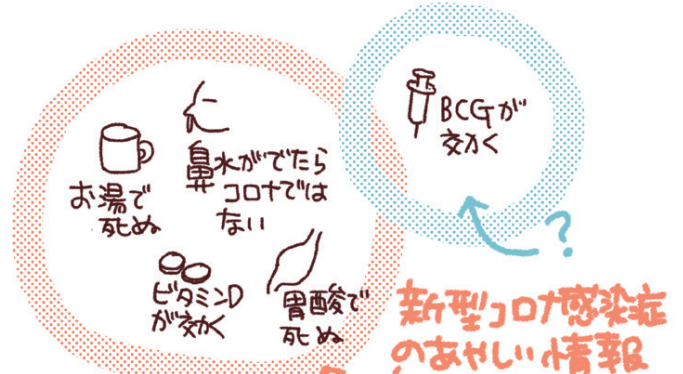
グラフィック
高橋聖子



講師 土坂昌彦先生
モデレーター あんどうす

医療情報の集め方

- 真偽不明の情報が出回っている!
- エコ-フェバー現象
- フィルターバブル効果
- 元張ってしらべる程まちがうことがある
- 拡散されると正しく見える
- 本になっていると正しく見える



信じちゃダメ word

絶対

医療に絶対はない

信じちゃダメ word

最新

最善な方法は**標準**と呼ばれる
最新のものはエビデンスがまだ不十分なことも

発信者は?

公的機関を!
厚生省、国立感染症研究所 etc

医師や
クリニックなら
正しい訳ではない

ちゃんとした学会か

日本医学会分科会に含まれるもの

学会は
だれでも
作る

SNSは?

- twitterがおススメ
- 公的機関をフォロー
- 沢山の医療者をフォロー
- NGワードに注意 (絶対、最新)

根拠は?

- ✗ ブログ・web
- ✗ 知人の医療者が...
- ✗ らしいです、たそうです
- 論文やガイドライン

新型コロナウイルス
感染症で...

避難所に行けない今
災害が起きたら...

2020
5.10.
ONLINE



備えについて

Q 断熱材を普段から使うのは？

窓のサッシの断熱化については長野県では助成金がでています。
冬の結露防止グッズや断熱用の窓枠テープは、
夏のクーラーの効きをよくするためにも使えるのでおすすめ!

Q 備蓄は車の中にしてもらいいい？

夏はおすすめできません。
家に備蓄できない場合には、●友人宅 ●親戚宅 など、別の家に置いてもらうことも検討を。



手洗い・手指の消毒について

Q アルコールの代わりに石鹸の代用はOK?

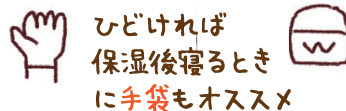
普通の石けんで大丈夫です!ポンプタイプがおすすめです。

Q 保湿の頻度は?

寝る前など1日1回は意識してOK。



ティッシュを貼り付けて落ちない位の保湿が目安



ひどければ保湿後寝るときに手袋もオススメ

ワセリンは皮膚のガードが強力
=口の周りなど
ヘパリン類似物質など保湿成分が入っているものがおすすめ

Q アルコール・次亜塩素酸水について

手の消毒くらいなら子どもでもアルコール中毒の問題はなし。
次亜塩素酸水は器具の消毒には使うが、人体に触れるとすぐに不活化する(効果がなくなる)。
新型コロナウイルス感染症に効果があるのかも不明。
CDCは「手指消毒に推奨できる根拠は不十分」¹⁾

1) Chemical disinfectants.Guidline for disinfection and Sterilization in Health care Facilities,2008
(<https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/disinfection/disinfection-methods/chemical.html>)