

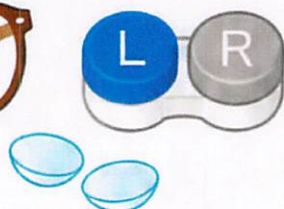
災害時に目の健康を守るために

災害に備えて

- 1** ふだん使っている目薬や飲み薬がすぐ分かるように、お薬手帳のコピーや予備の薬を準備しておきましょう。



- 2** コンタクトレンズを使っている方は、災害時には異物が入る危険性が高くなり、清潔を保ちにくくなります。コンタクトレンズを長時間つけたままにすると、角膜炎や角膜潰瘍など感染症の危険が高まります。ふだんからメガネを持ち歩くようにしましょう。



- 3** メガネでは見えにくく、どうしてもコンタクトレンズが必要な方は、ケア用品や手指の消毒用品を非常用持ち出し袋に入れておきましょう。断水に備えて、コンタクトレンズ用の洗浄液やすすぎ液も準備しておきましょう。井戸水などでレンズを洗うと感染の危険があるため、使わないでください。



災害が起こったら

- 1** 避難所では、できるだけコンタクトレンズの使用を控え、メガネを使ってください。災害時は、ほこりやゴミ、泥など異物が目に入りやすくなります。復旧作業をするときは、コンタクトレンズではなくメガネを使用し、裸眼で見える方は保護メガネやゴーグルを着用して目を守りましょう。



- 2** 汚れた手で目を触らないようにしましょう。



- 3** 感染を防ぐため、目薬は他の人と共有しないようにしましょう。



目の痛み、充血、見えにくさなど、いつもと違う症状がある場合は、早めにお近くの眼科専門医にご相談ください。