

## 护理关键措施

作成：2008/5/19

### 呼吸道传染病（感染）1

发生灾害时，因在避难所等场所并非完备的生活环境，人数众多的集体容易发生潜在的感染性疾病。

冬季时容易得以感冒、流感等呼吸道感染以及肺炎，夏季时易发食物中毒所致肠道感染。为防止感染范围扩大，保持空气流通、卫生管理、特别是对抵抗力较低的老人和儿童等的预防对策十分重要。

受灾地的室温、湿度和通气状况等外部因素以及受灾后身心疲劳、睡眠障碍和营养不良等是引起感染症状的重要原因。

感冒：发热、咳嗽咳痰、流鼻涕等；

流感：38 度以上的高热、头痛、关节和肌肉痛、呕吐和脱水症状等。

老年人会出现明显的发热症状。

多数老年痴呆症患者会在身体情况不佳和脱水的影响下加重加快痴呆症症状。

#### 关键措施

为预防脱水，必须补足水分。

创造能确保安静和（冬季）保温的环境条件。

摄取易消化和高营养食物。

到医院鉴别感冒症状和流感。

患流感的情况下，为减轻症状，发病后 48 小时内到医院接受抗流感药物治疗和降温药物处理。

针对伴有其他慢性疾病的老年人，为防止疾病恶化，要尽早到医院就诊或住院治疗。

#### 处理措施

为防止经唾沫扩大传染，要使用口罩，漱口水，手指消毒等。

调整避难所内的通气、室温和湿度等。如能预测流感的流行爆发，要接种流感疫苗。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

## 呼吸道传染病（感染）2

生活在无法维持适当的换气和气温的环境里，身体和精神上的疲劳累积，容易导致呼吸系统感染。老年人抵抗力较低，特别容易发生“避难所肺炎”，并且容易产生严重的症状。

阪神大地震之后，感冒患者增加，表现为从咳嗽和咽喉疼痛到扁桃体炎和支气管炎的不同程度并发症。而且，受灾地持续天气寒冷，流感开始蔓延，老年人和儿童的肺炎多发，导致健康危害扩大的现象。

呼吸系统感染的病原体包括流感菌、肺炎球菌、链球菌和葡萄球菌等，使用抗生素均对之有效。这就要求呼吸系统感染的预防措施和早期发现早期肺炎。针对已患病者的处理要尽快到医院开始给与抗生素治疗、补足水分、营养摄取和室温、湿度、通气环境的维持、以及保温等能够使身体恢复的措施。

### 关键

参与救护的人要仔细观察避难所生活的人的生活状态和健康状况，然后才能预防呼吸系统传染病。

身体一般情况如何？

生命体征、咳嗽咳痰、流涕等症状的出现、恶寒、发热。

流感的征兆

38 度以上快速发热、头痛、关节和肌肉痛以及咽喉痛等。（老年人会出现各种症状，有时症状不明显，所以要十分注意观察）

避难所的室温、湿度和通气状况如何？

确认避难所是否已经成为容易滞留致病菌的环境。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cn.as.jp/>

电子信箱：office@coe-cn.as.jp

## 呼吸道传染病（感染）3

### 处理方法（预防）

呼吸道传染病是病原菌粘附在咽部粘膜一定时间后容易引起。外出后和饭前要勤于漱口和洗手。

要宣传和提倡比平时更严格的消毒措施。

参与救助的人要提供预防必须的物资，如漱口水，手指消毒药，口罩等等。

注意避难所的换气和室温管理。

冬季要确保室温，使用取暖用具。

为预防流感发生，要对必要人群确保进行疫苗接种。

### 对患者的措施

（感冒时）

确保温度和安静的环境，使其静养。

补足水分。

调整饮食，尽量提供易消化，高营养的食物。

（流感的情况下）

能早期诊断则给与抗流感药物，并到医院就诊。

退烧药等要在必要的时候使用。

对老年人，要考虑疗养环境，必要时要及时转移到老人院等设施。

## 脱水

年轻人相比，一般的老年人体内的细胞数量少，体内水分相对减少，易发生脱水。

感冒和肺炎等引起的发热症状下，易发生脱水。

发生脱水时，会出现口渴、头痛、呕吐、眩晕、皮肤干燥、体重减轻、体温上升、疲倦感、眼窝深陷、排尿少等症状。

症状恶化后，出现衰竭、幻觉、性格变化和意识不清等。

脱水症状，有时不易与痴呆症鉴别。

受灾时，在避难所拥挤生活、受灾人为避免多上厕所，所以控制自己喝水的人较多。

和年轻人相比，老年人的身体水分不足的时候也经常无法感觉到口渴，所以脱水症状的恶化会超出想象。

### 关键

脱水的治疗，要持续补给适量的水分。

在避难所宣传和提倡摄取充足水分的必要性。

创造条件使避难者能随时和少量地喝到水。

- 一天所必需的水分摄取量至少为 1 升，要多次缓慢摄取。假如流汗较多，要在水里加少量的盐。
- 自觉喉咙干燥之前要喝水。泡热水澡之后，出汗很多，水分会不足，要及时补充。
- 患有心脏疾病的，要确认有无服用洋地黄。服用洋地黄的人，脱水后容易引起洋地黄中毒。必须确认病史。
- 出现腹泻等症状时，大肠的水分再吸收功能丧失，大部分水分被排泄掉。所以必须尽早补足水分。冷水会刺激肠壁，要少量、逐渐地摄取温水。

发行：兵库县立大学看护学研究科（邮编 673-8588 日本国兵库县明石市北王子町 13-71）

参考：兵库县立大学灾害护理 HP <http://www.coe-cnas.jp/>

电子信箱：office@coe-cnas.jp