

## 为健康地渡过避难生活

### 保证饮食

或许会出现因为不安而没有食欲或没有分配到足够的食物等困难的情况。但是一定要尽可能多摄取食物，给身体补充能量。

- 能量对战胜寒冷，维持体力和健康非常重要。
- 没有食欲的时候，可尝试摄取有能量的饮料、汤类和甜品。
- 由于救灾物资中，食物的种类有限，容易引起维生素、矿物成分和食物纤维的不足。如果领到了蔬菜水果汁，强化营养的食品等，请积极地食用。
- 如果出现没有食欲，难以吞咽硬食物等情况的时候，请找医疗食物担当人员咨询。

### 饮食时

- 尽量避免用手直接触摸食物，而是手握食物包装袋食用。



- 请尽快食用分配到的食物。

### 保证水分

由于饮用水和卫生间受到限制，容易控制摄取水分。但在有可饮用水的时候，请不要忍耐，积极摄取足够的水分。如果体内的水分不足，很容易引起以下的症状。

- 脱水
- 心肌梗塞
- 脑梗塞
- 经济舱症候群
- 低体温症
- 便秘



### 活动身体

参加重建工作的人员，多少能够活动身体。但是在应急避难所的有限空间里，每个人的运动量都容易减少。为了维持健康和体力，也为了转换心情，请适当活动身体。

- 腿部运动（活动腿和脚趾，上下活动足后跟）
- 在室内或室外走动
- 做简单的体操等



有过敏性食物，或因治疗疾病需要控制饮食的人员，如孕妇等，请尽快找应急避难所的职员或医疗食物担当人员咨询。有专门为母婴、高龄者（包括高血压，糖尿病患者）准备的食物。有需要的人请告知避难所职员。