# **震后常见疾病及自救方法**

震后要特别注意预防感冒及肺部感染

　　地震过后，水源、环境、空气等随之会发生一系列的大的变化，加之人群的大量聚集，震后的心理身体创伤等都对人的免疫能力造成了很大的影响，会直接导致免疫力下降。除此以外，大震过后，一般都会产生不同程度的降水过程，这就对人们的身体状况有了更一进步的严峻考验，此时要做到的很重要的一点就是预防感冒的发生，及肺部的感染。

　　如何自救：

　　尽量保持身体的温度，多增加衣服，尤其是已受伤的人群，更应特别注意保暖；在人群密集的地方要保持空气的流通，保持呼吸的顺畅；在有条件的情况下，尽量佩戴口罩；如遇降雨，应尽量躲避，不要淋雨；不要趟水，有条件的尽量穿长统胶靴或用载体代替载过污水。

　　饮食卫生特别注意，谨防病从口入

　　震后一般水源会受到一定程度的污染，加之蚊虫、鼠蚁随意出没很容易造成大震后的大疫，因此要特别注意饮食饮水的卫生。同时，地震的发生对人体元气消耗过大，应尽量保证食物的及时补充，以免引起因饥饿和缺水而带来的第二次伤害。

　　如何自救：

　　不要用手直接接触污物；千万不要饮用生水及井中没有处理过的水，尽量喝开水和经过消毒处理的水；在饮食中加上大蒜、醋等可以起到杀菌消毒作用的食物；万一出现腹泻、口干等脱水症状，可自己用“白开水500毫升、一啤酒瓶盖食盐、糖10克”配置液体服用，不能单喝开水。

　　震后创伤处理要及时，避免感

　　震后最常见的情况就是被砸伤、划伤等情况，由于大量灰尘及细菌在环境中存在，很容易引起伤口感染，出现破伤风或其他更为严重的病症。因此，震后对伤口的处理是重中之重。

　　如何自救：

　　用干净水冲去伤口的污物和血迹，不要让破损伤口与土壤接触；对大面积创伤和严重创伤者，可口服糖盐水，预防休克发生；及时就医。

　　另外，除了以上一些自救措施，震后还应注意以下几点：

　　1、应尽量快克服紧张、焦虑、恐惧的心情，因为以上情况会加剧身体的能量消耗，对自身身体恢复又副作用。

　　2、尽量保证及时补充饮食，避免因饥饿和缺水引发其他病症。

　　3、在自救和互救的时候应避免长时间透支体力，造成不必要的伤害，并多饮用糖水和淡盐水，不要长时间喝纯净水。