

避難所など共同生活の場では特に御用心!!

～インフルエンザや風邪、感染性胃腸炎、
そして食中毒にご注意を!～

このたびの台風の被害について、心よりお見舞い申し上げます。
被災後の厳しい生活環境では、疲労やストレスなどで体調を崩す方が多くなります。
秋から冬にかけて流行する感染症に特に注意が必要です。インフルエンザや熱の高い風邪、おう吐や下痢を起こす感染性胃腸炎、そして食中毒に十分気をつけましょう。



1 予防の基本は「しっかり手洗い」です!

- 「食事をする前」や「配る前」、「トイレの前後」や「避難所に入る時」などは、しっかり手洗いを! これが感染予防の基本です。
- 手洗い用の水がない場合はアルコール消毒剤が有効です。
- 歯磨きやうがいも大切です。しっかり行いましょう。



2 発熱など症状がある場合の対応は?

- 38℃以上の熱がある方は、速やかに医師の診察を受けましょう。
- 3日以上咳(せき)が続く時は症状が軽くても、人が集まる場所では常にマスクを着け、「咳エチケット」で周囲への飛沫防止を!
※【咳エチケット】3つのポイント!
①ティッシュやタオルでしっかり口を覆いましょう!
②他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう!
③鼻汁・痰などのティッシュは蓋付ゴミ箱や袋ですぐ密封を!



3 トイレや排泄物の衛生的な管理を!

- トイレは汚さないよう、衛生的に使用しましょう。
- おう吐物や糞便は素手で処理しないようにしましょう。
→衛生用手袋を使用して使い捨てを。その後しっかり手洗いを。
※おう吐物や糞便には大量のウイルスが存在するので注意!



4 食中毒を起こさないために

- 生鮮食料品はなるべく加熱して食べましょう。扱う時は手の消毒と手袋を。
- 鮮度や期限に注意! 期限の切れた食品は食べてはいけません。
- ノロなど胃腸炎ウイルスはごくわずかの量でも感染します。下痢、おう吐等症状のある方、治って間もない方は食事の準備や提供を行わないで!

岩手県 いわて感染制御支援チーム (ICAT)

監修: 岩手医科大学感染症対策室

避難所内のトイレの衛生管理について

以下のようなことに気をつけて、感染症の拡大を防ぎましょう。

◆ 居住区域は、土足厳禁を徹底しましょう

トイレで汚染された履き物を介して感染がひろがるおそれがあります。

◆ 手洗い場とトイレはなるべく近くに設置しましょう

トイレから手洗い場までの距離が離れていると、手洗いが徹底されないことがあります。

◆ 流水を使って手洗いをしましょう

流水で手洗いでできない場合は、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

やむを得ずバケツなどにくみ置きした水を使う場合は、直接バケツの中の水で手を洗わないように注意しましょう。

避難所内の感染拡大を防ぐために、下痢、嘔吐、発熱などで体調の悪い利用者がいないか常に注意しましょう。