

避難所など共同生活の場では特に御用心!!

～新型コロナウイルス、インフルエンザ、風邪、そして感染性胃腸炎と食中毒にご注意を!～

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。特に、新型コロナウイルス、インフルエンザや熱の高い風邪、そしておう吐や下痢を起こす感染性胃腸炎、食中毒に十分気をつけましょう。



1 基本的な予防「手洗い」「マスク」をしっかりと

- 「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。
- 人が集まる場所ではマスクを着用し咳エチケットを心がけましょう。また、可能な限り 換気をしましょう。

※【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!



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!



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!