

# 避難所での感染症を防ぐために

## いつも心がけましょう

食事の前やトイレの後には、必ず石けんで手を洗いましょう。  
[擦り込み式のアルコール手指消毒剤で手を消毒するのも効果があります]



## 風邪やインフルエンザの予防

1

風邪やインフルエンザは咳やくしゃみのしぶきでうつるので、  
咳をしている人は  
マスクを着用しましょう



2



咳がひどく、熱があるときは、  
責任者に申し出て  
医師の診察を受けましょう

3

風邪やインフルエンザに  
かかったら、治るまで他の人と  
1~2m離れた場所で  
休むようにしましょう



4



予防には栄養と休息が重要です。  
きちんと食べて、しっかり  
眠るよう心がけましょう

## 下痢している方がいたら

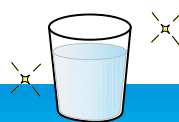
1

トイレの後は、石けんと  
水でよく手を洗いましょう



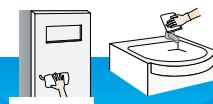
2

脱水にならないように  
水分をたくさん取りましょう



3

トイレのドアノブや水道の蛇口など  
みんなが触るところは、  
ハイター等塩素系の液体を  
薄めたもので毎日拭いて、  
消毒して下さい



咳がひどく  
黄色の痰が出る



息苦しく  
呼吸が荒い



ぐったりして  
顔色が悪い



このようなときは医療機関の受診が必要です。医師、看護師、代表者に相談しましょう。

特に子どもやお年寄りでは症状が現れにくいことがあります。  
まわりの人から見て、いつもと様子が違う場合には連絡して下さい。