

避難所に避難している皆さんへ

避難所での感染症予防－できることから始めてください！－



○トイレのポイントは履き替えと手洗い

- ・トイレ専用スリッパがあれば、必ず履き替えましょう。
- ・トイレの後は、必ず手を洗いましょう。ペーパータオルがない場合、自分専用のタオルなどを使いましょう。
- ・流水で洗えない場合は、紙などで手をよく拭き、手指消毒薬でしっかりと手指消毒を行いましょう。
- ・掃除当番を決めて、毎日掃除しましょう。きれいに使い、みんなで協力して少しでも快適なトイレを！

○食中毒に注意！！

- ・調理、配膳、食事の前は手洗い、手指消毒を行いましょう。水が使えなければ、しっかり手指消毒を。
- ・生ものは避け、加熱されたものを食べましょう。食品は取り置きせず、早めに食べてください。
- ・体調不良（特に下痢、嘔吐、発熱）や手にケガをしている際は、調理や配膳担当を交代してもらいましょう。

○定期的な清掃・換気！

- ・たくさんの方が生活する避難所内は、咳やくしゃみなどで、ウイルスや菌がこもります。定期的に清掃・換気を行いましょう。また咳エチケットにご協力ください。
- ・ゴミは、ゴミ捨て場に捨てましょう。生ごみ、おむつ、嘔吐物は密閉し捨ててください。

○砂ほこりや泥は大敵！

- ・土足厳禁区域（生活空間・保健室・調理場所等）では、靴を脱ぎ、上履きを履くなどの対応をお願いします。
- ・ペットは敷地内の屋外に飼養専用スペースを設置します。
- ・家の片付けや野外作業の後は、服のホコリを払って入室してください。できれば汚れた上着等は脱いで、ビニール袋に入れて持ち込んでください。

○体調が悪くなってしまったら・・・

- ・下痢、はき気、熱、咳などがある場合は、保健室に行きましょう。保健室が設置されていない場合は、担当者や医療スタッフに伝えてください。
- ・吐いた場合は、適切な清掃・消毒が必要です。遠慮せずに担当者に伝えてください。
- ・お年寄りや乳幼児など、抵抗力の弱い方の体調が悪いときは、担当者に知らせてください。
- ・他の人にうつさないために、咳エチケット、手洗い、手指消毒にご協力ください。

○環境が整ってきたら・・・

- ・可能なら、世帯の間は2m以上あけましょう。
インフルエンザ等の流行時には互い違いに寝るのも感染予防になります(右の図)。
- ・できる範囲で、体を清潔に
歯磨きが出来ない環境でも、口をゆすぎ、口の中をきれいにしましょう

