



# 避難所での食中毒予防



## 手洗い

### 食中毒・感染症予防の基本

外出後

トイレ後

ペットに  
触れた後

生ものに  
触れた後

食事前

調理前

盛り付け前

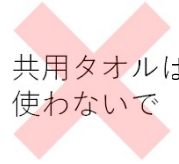


#### 水が使えない場合

ウェットティッシュやおしぼり等で汚れをよく落とし、アルコール手指消毒薬を手全体によくすり込み、自然に乾かす。



共用タオルは  
使わないで



## 飲み水

スタッフの指示に従ってください。

**飲用可**○ ペットボトル飲料水、災害用貯水タンクの水、給水車の水等  
**飲用不可**× 井戸水、湧き水、プールや河川水等



## 食品を受け取ったら

要確認

- ・消費期限
- ・容器の破損
- ・見た目や臭い

**消費期限**：安全に食べられる期限（期限を過ぎたら食べない）

**賞味期限**：おいしく食べられるめやす

↓ 変だと思ったら食べずにスタッフに知らせる。



・ **長時間保管せず**、出されたらすぐに食べる。



## 食物アレルギー

スタッフに申し出るとともに、ご自身でも確認してください。

表示義務品目（特定原材料 7 品目）

表示推奨品目（特定原材料に準ずるもの 21 品目）

卵	乳	小麦	そば	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆
落花生 (ピーナッツ)	えび	かに		鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ	桃	やまいも	りんご	ゼラチン					

命に関わります！

出典：（公財）ニッポンHAM食の未来財団ホームページ  
(<https://www.mirizaidan.or.jp/allergy/illustrations.html>)

## 自炊・炊き出しの注意点

- ・体調不良者（吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱、手指に傷がある等）は食品の調理や配布をしない。
- ・調理前に必ず**手洗い**、**手指消毒**をする。
- ・原材料の保管状況が適切だったか、消費期限、見た目、臭い、容器の破損等を確認する。
- ・使い捨て手袋やラップ等を活用し、**食品に直接触れない**。
- ・生ものは避け、**よく加熱**する。
- ・食器は可能な限り使い捨てのものを使う。
- ・使用している食材の**アレルギー情報を提供**する。
- ・調理器具は使用後に洗剤でよく洗う。



### 水が使えない場合

ペーパータオル等で汚れを拭き取り、アルコール消毒する。

## 食品等を捨てるときの注意点



生ごみや使用済み食品容器等は腐敗して臭いや虫が発生しやすいので、蓋付きのごみ箱やごみ袋に入れて密閉し、日陰に集める等、保管に注意する。

## 体調が悪くなったら

吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱等の症状が出た場合は、**早めに**救護室に行くか、スタッフに申し出る。



<参考ホームページ>



避難所での食中毒予防



「正しい手洗い」で食中毒予防



避難所の感染症予防に関する情報



防災に関する情報

### ★「食中毒予防の3原則」を覚えましょう！

- ① 食中毒菌を食品につけない：手をよく洗う、使い捨て手袋を着用する
- ② 食品についた食中毒菌を増やさない：すぐに食べきる
- ③ 食品についた食中毒菌をやっつける：中心部までしっかり加熱する

