

# 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薬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・コロナの予防

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以上離れた場所で  
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。



5

可能な場合は、  
定期的(午前と午後に1回等)に  
窓あるいはドアを開け  
換気を行いましょう



## 下痢している方がいたら

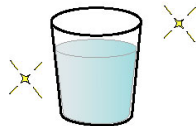
1

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。

特に子供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ください。