

# 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、石けんで手を洗うか、水が使えない場合は、アルコール手指消毒薬で手を消毒しましょう。



または

## 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

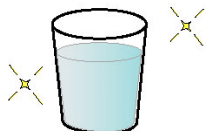
トイレの後は、石けんと水でよく手を洗いましょう。水が使えない場合は、アルコール手指消毒薬で手を消毒しましょう。



または

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。