

# 避難所の感染症は予防が大切！！

まずは手洗い、マスク着用、咳エチケットから



- 食事の前、トイレの後はよく手を洗いましょう。



みずであらう



せっけんをつける



ゆびさきと  
つめのあいだをあらう



おやゆびと  
マのひらをあらう



てくびもあらう



ハンカチやタオル、  
ペーパータオルでふく

- 咳・くしゃみをする時は、ティッシュペーパー等で口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。



- 使用後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

- 避難所で配られた食事は、保存せず、すぐ食べましょう。

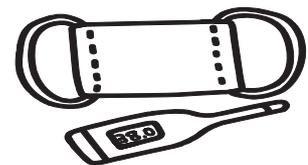
- 避難所の水については、避難所係員に飲用を確認してから飲みましょう。

- おむつは、所定の場所に捨てましょう。

- 吐物（とぶつ）の処理は、素手で行わないようにしましょう。

## 症状があるときは・・・？

- 咳が出る時は、軽い症状でもマスクを着用しましょう。



- 次の症状があるときは、できるだけ早めに医師や保健師等に相談し、医療機関を受診しましょう。

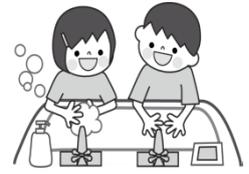
熱っぽい、咳がでる、痰（たん）が黄色くなっている、嘔吐（おうと）、下痢、息苦しい呼吸があらい、顔色が悪い、ぐったりしている等



◆避難所等における集団生活中には、さまざまな感染症の発生が懸念されます。感染症予防を心がけて下さい。

## 風邪等の呼吸器感染症

- 咳・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそむけましょう。
- 咳が出る時は、軽い症状でもマスクを着用しましょう。
- 外から帰った際は、手洗いまたは手指消毒をしましょう。



## 破傷風

- 破傷風は、けがの傷口が土などで汚れていると感染しますので、被災地で作業をする際には、十分ご注意ください。
- 傷口に土が付いたり、がれきや釘などでけがをした場合には、傷口をよく洗い、医師の診察を受けましょう。
- 万が一、けがをして3週間くらいの中に、顎や首の筋肉のこわばり、口が開けにくいなど、破傷風の症状がみられたら、すぐに医療機関を受診してください。

## レジオネラ症

- レジオネラ菌は、河川・土壌などに広く存在するため、災害後のがれきの撤去作業等で吸入し感染する恐れがあります。
- 特に、高齢者での発生が多く、重症化すると死亡する場合がありますので注意が必要です。
- 作業を行う際は、マスクを着用するなどして予防しましょう。

## ノロウイルス等感染性胃腸炎

- 食事の準備や食事の前、トイレの後はよく手を洗いましょう。手を洗えない時は手指消毒で代用しましょう。
- 排泄物や吐物・おむつの処理は、素手で行わないようにしましょう。汚染されたものの消毒は、塩素系の消毒剤（ハイターなど）を使用してください。