|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タイ語 |
| 46 | 避難所での感染症の予防について | การป้องกันโรคติดต่อภายในศูนย์อพยพ |
| 避難所では、十分な食事や休養がとれず、体力が低下することがあります。また多くの人と生活するため、インフルエンザや風邪、下痢が流行する場合があります。  感染症（インフルエンザや風邪、ノロウィルス感染による下痢など）予防のために （１）トイレの後や食事の前、子どもや高齢者の排せつ介助の後に手洗いをする。 　　　※断水しているところでは、アルコールの入った消毒液を使ったり、ウェットティッシュで 　　　　手をふいたりする。 （２）マスクを着用する。 　　　※マスクが少ない場合は、発熱・せき・くしゃみ・鼻水の症状のある人にマスクをしてもらう。 　　　※マスクが手に入らない場合は、せきやくしゃみをするときにハンカチやティッシュなどで口 　　　　と鼻をおおい、まわりの人から顔をそむけて１ｍ以上離れる。使ったティッシュはそのまま 　　　　ゴミ箱にすてる。 （３）吐物や便はできるだけ手袋とマスクを着用して、処理する。 （４）１日に数回は窓を開けて、換気をする。 （５）炊き出しやおにぎりを作る場合、細菌の付着を減らすため、手袋をする。 （６）加熱が必要な食品はしっかり加熱して食べる。 | เนื่องจากผู้ที่อาศัยอยู่ในศูนย์อพยพไม่ได้รับประทานอาหารและพักผ่อนอย่างเพียงพอ จึงอาจทำให้สภาพร่างกายอ่อนแอ นอกจากนี้ ยังต้องใช้ชีวิตร่วมกับคนหมู่มาก บางครั้ง จึงอาจเกิดการแพร่กระจายของโรค เช่น ไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดธรรมดาหรือโรคท้องร่วงได้  เพื่อการป้องกันโรคติดต่อ (เช่น ไข้หวัดใหญ่หรือไข้หวัดธรรมดา โรคท้องร่วงจากโนโรไวรัส เป็นต้น) ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้  (1) ล้างมือหลังจากเข้าห้องน้ำและก่อนรับประทานอาหาร รวมทั้งหลังจากช่วยเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุขับถ่าย  ※ ในสถานที่ที่น้ำประปาไม่ไหล ให้ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ หรือใช้ทิชชูเปียกเช็ดมือ  (2) สวมใส่หน้ากากอนามัย  ※ ในกรณีที่หน้ากากอนามัยมีจำนวนน้อย ให้ผู้ป่วยที่มีอาการไข้ ไอ จาม มีน้ำมูกเป็นผู้สวมใส่หน้ากาก  ※ ในกรณีที่ไม่มีหน้ากากอนามัย เวลาไอหรือจามให้ใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือทิชชูปิดปากและจมูก หันให้ห่างจากคนรอบข้างอย่างน้อย 1 เมตร และทิ้งทิชชูที่ใช้แล้วทันที  (3) สวมใส่ถุงมือหรือหน้ากากอนามัยเมื่อต้องจัดการกับอาเจียนหรืออุจจาระ  (4) เปิดหน้าต่างวันละหลายๆครั้งเพื่อถ่ายเทอากาศ  (5) สวมใส่ถุงมือเมื่อต้องทำอาหารแจกหรือปั้นข้าวปั้น เพื่อลดการปนเปื้อนของเชื้อโรค  (6) อาหารที่จำเป็นต้องผ่านความร้อน ต้องทำให้สุกอย่างดีก่อนนำมารับประทาน |