|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ポルトガル語 |
| 46 | 避難所での感染症の予防について | SOBRE AS MEDIDAS PREVENTIVAS CONTRA TRANSMISSÕES DE INFECÇÕES NO ABRIGO |
| 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。 | No abrigo, devido à escassez de alimento e impossibilidade de descanso suficiente, a resistência física diminui. Além disso, a convivência com grande número de pessoas pode causar epidemias de gripe, resfriado e diarreia.  Medidas preventivas para evitar doenças infecciosas (como gripe, resfriado, diarreia e outras doenças causadas por norovírus).   1. Lavar as mãos antes de comer, após ir ao banheiro e após auxiliar idosos e crianças a irem ao banheiro. ※Onde houver falta de água, usar desinfetantes que contenham álcool ou lenço de papel desinfetantes para limpar as mãos. 2. Usar máscara ※Se a quantidade de máscaras for pequena, dar prioridade do uso de máscara para pessoas com os sintomas de febre, tosse, espirro ou coriza. ※Se não houver máscara disponíveis, usar lenço ou lenço de papel para cobrir a boca e o nariz quando for tossir ou espirrar, desviar o rosto e manter uma distância acima de 1m das pessoas ao redor. O lenço de papel deverá ser jogado diretamente no lixo logo após o uso. 3. Na medida do possível, usar máscara e luvas quando manipular vômitos e fezes. 4. Abrir a janela várias vezes ao dia para ventilar. 5. Usar luvas para diminuir a contaminação por bactérias ao preparar sopas ou bolinhos de arroz (onigiri). 6. Aquecer bem alimentos que precisam ser aquecidos antes do consumo. |