|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 英語 |
| 46 | 避難所での感染症の予防について | Preventing the Spread of Infectious Diseases at Evacuation Shelters |
| 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。 | Living in evacuation shelters can sometimes cause fatigue due to insufficient rest or food. With so many people living together in close proximity, it is important to prevent the spread of influenza, cold, diarrhea and other infectious diseases, such as influenza, colds, or diarrhea caused by the Norovirus:(1) Wash your hands after using the toilet, before meals, and after assisting children or the elderly in the toilet.※ In the event of the suspension of water supply, use an alcohol-based antiseptic handwash or clean your hands using a wet tissue instead.(2) Wear a mask※ Should masks be in shortage, those displaying symptoms such as fever, cough, sneezing, and runny nose should wear the masks ahead of others who are healthy.※ When masks are unavailable, cover both your mouth and nose using a handkerchief or tissue paper and turn to make sure nobody is in your direction within 1 metre when you cough or sneeze. Used tissue paper should be immediately disposed of in the dustbin. (3) Vomit and stools should be handled while wearing gloves and masks as much as possible.(4) Open the windows occasionally for sometime every day to allow ventilation.(5) When making onigiri rice balls or handling food, use gloves to minimize the possibility of germs or bacteria being passed on. (6) Processed foods that require heating should be properly heated before eating. |