|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | やさしい日本語 |
| 46 | 避難所での感染症の予防について | にならないようにをつけてください |
| 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。 | でごはんがべることができなくて、がなくなることがあります。でることができなくて、がなくなることがあります。  がなくなると、にかかることがあります。  は、たくさんのといるので、＜＝インフルエンザや、ノロウィルスによるなど＞というがひろがることがあります。  にならないよう、のことにをつけてください。  （１）トイレのやごはんをべるにをあらう。どもやおりのトイレをったにをあらう。  ※がないときは、アルコールのったをったり、ウェットティッシュでをきれいにする。  （２）マスクをつける。  ※マスクがないときは、・せき・くしゃみ・があるがマスクをつける。  ※マスクがないときは、のから１ｍよりくにいって、せきやくしゃみをしてください。ハンカチやティッシュなどでとをかくして、がいないにをむけて、せきやくしゃみをしてください。ったティッシュはててください。  （３）いたものやをづけるときは、ぶくろとマスクをつける。  （４）をあけて、きれいなをたくさんいれる。  （５）ごはんをつくるときは、ぶくろをする。  （６）がなべは、よくいたり、ゆでたりしてべる。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | やさしい日本語 |
| 46 | 避難所での感染症の予防について | 病気(びょうき)にならないように気(き)をつけてください |
| 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。 | 心配(しんぱい)でごはんが食(た)べることができなくて、元気(げんき)がなくなることがあります。心配(しんぱい)で寝(ね)ることができなくて、元気(げんき)がなくなることがあります。  元気(げんき)がなくなると、病気(びょうき)にかかることがあります。  避難所(ひなんじょ)は、たくさんの人(ひと)といるので、感染症(かんせんしょう)＜＝インフルエンザや風邪(かぜ)、ノロウィルス感染(かんせん)による下痢(げり)など＞という病気(びょうき)がひろがることがあります。  病気(びょうき)にならないよう、下(した)のことに気(き)をつけてください。  （１）トイレの後(あと)やごはんを食(た)べる前(まえ)に手(て)をあらう。子(こ)どもやお年寄(としよ)りのトイレを手伝(てつだ)った後(あと)に手(て)をあらう。  ※水(みず)がないときは、アルコールの入(はい)った消毒液(しょうどくえき)を使(つか)ったり、ウェットティッシュで手(て)をきれいにする。  （２）マスクをつける。  ※マスクが少(すく)ないときは、熱(ねつ)・せき・くしゃみ・鼻水(はなみず)がある人(ひと)がマスクをつける。  ※マスクがないときは、他(ほか)の人(ひと)から１ｍより遠(とお)くにいって、せきやくしゃみをしてください。ハンカチやティッシュなどで口(くち)と鼻(はな)をかくして、人(ひと)がいない方向(ほうこう)に顔(かお)をむけて、せきやくしゃみをしてください。使(つか)ったティッシュは捨(す)ててください。  （３）吐(は)いたものや便(べん)を片(かた)づけるときは、手(て)ぶくろとマスクをつける。  （４）窓(まど)をあけて、きれいな空気(くうき)をたくさんいれる。  （５）ごはんをつくるときは、手(て)ぶくろをする。  （６）料理(りょうり)が必要(ひつよう)な食(た)べ物(もの)は、よく焼(や)いたり、ゆでたりして食(た)べる。 |