|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 中国語 |
| 46 | 避難所での感染症の予防について | 有关避难所的传染病预防 |
| 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。 | 在避难所由于不能获取充分的食物与休养，体力会下降。还有，因为与多数人一起生活，可能会流行流感或普通感冒、腹泻。为了预防传染病（流感或普通感冒，诺如病毒感染引起的腹泻等）（１）大小便后及吃饭前，或帮助孩子及老人排泄后要洗手。※在停水的地区，请用含有酒精的消毒液消毒或用湿纸巾擦手。（２）戴口罩※在口罩很少的情况下，让有发烧、咳嗽、打喷嚏、流鼻涕等症状的人戴口罩。※在没有口罩的情况下，咳嗽或打喷嚏时用手绢或纸巾捂住嘴和鼻子，背向他人，保持1米以上的距离。用过的纸巾立即丢进垃圾箱。（３）处理呕吐物或粪便时尽量戴手套和口罩。（４）一天多开几次窗户，多换空气。（５）煮饭菜或做饭团时，为了减少细菌附着，要戴手套。（６）需要加热的食品要彻底加热后再吃。 |