|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | インドネシア語 |
| 46 | 避難所での感染症の予防について | Penjelasan mengenai pencegahan penyakit menular di tempat pengungsian. |
| 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。 | Di tempat pengungsian, makanan yang tidak mencukupi dan kurangnya istirahat bisa menyebabkan daya tahan tubuh menjadi lemah. Selain itu, karena hidup bersama dengan banyak orang, dapat timbul wabah penyakit seperti influenza, demam, dan diare.  Cara pencegahan terjangkitnya penyakit menular (influenza, demam, virus noro, diare dll) : (1) Cucilah tangan setelah buang air dan sebelum makan, serta setelah membantu membersihkan kotoran anak kecil maupun manula. \* Di tempat kurangnya persediaan air, bersihkanlah tangan dengan alkohol pembasmi kuman atau tisu basah. (2) Gunakanlah masker. \*　Apabila persediaan masker kurang mencukupi, dahulukanlah pemberian masker bagi orang yang mempunyai gejala demam, batuk, bersin dan hidung meler. \*　Apabila tidak mendapat masker, ketika Anda bersin atau batuk, gunakanlah sapu tangan, tisu, atau yang lainnya untuk menutupi mulut dan hidung Anda, dan menjauhlah dari orang lain dengan jarak lebih dari 1 meter. Buanglah tisu yang telah digunakan ke tempat sampah. (3) Ketika membersihkan kotoran seperti muntah dan buang air, sebaiknya menggunakan sarung tangan dan masker. (4) Bukalah jendela beberapa kali sehari untuk sirkulasi udara.  (5) Gunakanlah sarung tangan ketika membagi makanan dan onigiri agar lebih steril dan mengurangi bakteri. (6) Panaskanlah bahan makanan yang perlu dipanaskan. |