|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タガログ語 |
| 46 | 避難所での感染症の予防について | Tungkol sa pagpigil ng impeksiyon sa evacuation center |
| 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。 | Sa mga evacuation center, dahil sa kakulangan ng pagkain at pahinga maaaring manghina ang katawan. Karaniwang sakit na maaaring makuha ay trangkaso, sipon, at pagtatae, dulot ng paninirahan ng marami at sama-samang tao sa isang lugar.  Para sa pagpigil ng impeksiyon (Trangkaso, sipon, pagtatae at iba pa)   1. Hugasan mabuti ang mga kamay pagkatapos gumamit ng kubeta, bago kumain, at pagkatapos tulungan ang mga bata at matatanda sa banyo o kubeta.  \* Sa mga lugar na walang tubig, gumamit ng antiseptiko na may alcohol o wet tissue sa paglilinis ng inyong mga kamay. 2. Gumamit ng maskara \* Kung hindi sapat ang mga maskara, unahing bigyan ang mga taong nilalagnat, umuubo, bumabahing, o tumutulo ang ilong. \* Kung walang makuhang maskara, takpan ang bibig at ilog ng panyo o tisiyu kapag umubo o bumahing, humarap sa lugar na walang tao at lumayo ng 1 metro o higit pa sa ibang tao,. Itapon kaagad sa basurahan ang tisiyung ginamit. 3. Magsuot ng guwantes at maskara kapag maglilinis o magtatapon ng suka o dumi ng tao. 4. Buksan ang mga bintana para sa bentilasyon ng hangin nang ilang beses sa isang araw. 5. Kapag kayo ay magluluto o gagawa ng onigiri, masgsuot ng guwantes para maiwasan ang pagdikit ng baktirya dito. 6. Kapag kailangang initin ang pagkain, initin ito ng mabuti bago kainin. |