

# 災害に負けるな! 頑張れ光南!

~感染予防について~

災害時には、感染症の拡大リスクが高まる。

特に避難所では、衛生状態を保つことが大切。

飛沫等により、感染拡大の恐れがあるため、

感染症に「自分がかからないように手洗いを、

ほか、でも他人にうつさないために咳エチケットが

を行う必要がある。

## <避難所での感染症対策>

### 咳エチケット

3D0

- ①流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする。
- ②手の甲をのほうようにこする。
- ③指先、爪の間を念入りにこする。
- ④指の間を洗う。
- ⑤親指と手のひらをねじり洗う。
- ⑥手首も忘れずに洗う。

### 手洗い

E111

- ①鼻と口を両方を確実に覆う。
- ②ゴムもを耳にかける。
- ③隙間がないよう鼻まで覆う。

### 正しいマスクの着用

- ①鼻と口を両方を確実に覆う。
- ②ゴムもを耳にかける。
- ③隙間がないよう鼻まで覆う。

## 避難所での衛生対策

~衛生について~

### ①土足の禁止

土外靴の靴底には、MILや屋外で付着した汚物や吐物が残っているため、入る前に履具が置かれた避難所へ入る前に土足で出入りする、靴底に付着した土や泥などの汚れが、MILを汚す可能性がある。また、避難所の清掃で、靴底を消毒し、靴の糸や繊維を防止できる方法がある。MILを汚すことには、手指消毒が大切。MILを清潔に保つためには、定期的な清掃、消毒、清掃を定期的に行う必要がある。MILを清潔に保つためには、設置後すぐには、清掃、消毒、清掃を定期的に行う必要がある。

### ②清潔なMILの維持

MILを汚れてしまうと、感染症発生のおそれがある。MILが汚れてしまうと、感染症発生のおそれがある。MILを清潔に保つためには、定期的な清掃、消毒、清掃を定期的に行う必要がある。MILを清潔に保つためには、設置後すぐには、清掃、消毒、清掃を定期的に行う必要がある。

~MILや病気にについて~

### MILの応急処置

MILを汚した際に、土や泥などの汚れがMILを汚す可能性がある。MILを汚した際に、土や泥などの汚れがMILを汚す可能性がある。MILを汚した際に、土や泥などの汚れがMILを汚す可能性がある。

出血が多い場合は、できるかぎりきれいな布で押え、病院へ受診する。

その部分になるべく動かさないようにし、すみやかに病院へ受診する。

### 避難所での健康管理

1. 水分をしっかりとる。
2. 夜間の十分な睡眠・休息をとる。
3. 手洗い・うがいをこまめにし、マスクを着用。
4. 脱水症状の予防に十分な水分の補給が必要。MILに行かずに済むように、水分をこまめに補給する。
5. 意識して体を動かすようにする。
6. 避難所では、同じ姿勢を続けると、筋力が低下し、関節が硬くなり、怪我の原因となる。
7. 多くの人が出入りする避難所では、かぜが流行しやすい。
8. 多くの人が出入りする避難所では、かぜが流行しやすい。
9. 多くの人が出入りする避難所では、かぜが流行しやすい。
10. 多くの人が出入りする避難所では、かぜが流行しやすい。