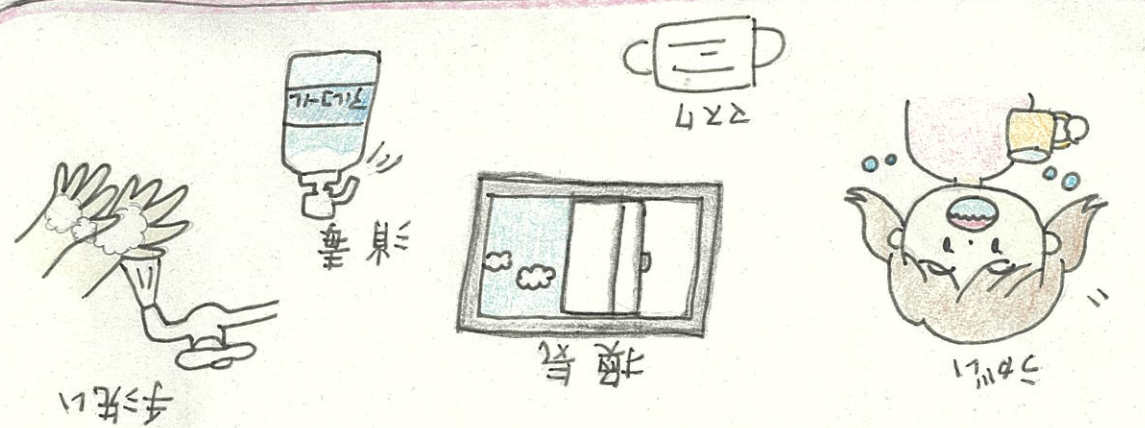


# 災害時の感染対策

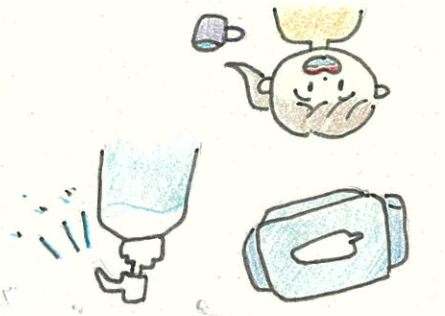
避難所での  
まよ!!

## 感染予防のための8か条

- ①安心して使える水だけを飲用として、きれいなコップを使う。
- ②「飲の前、トイレ後は念入りに手を洗う。
- ③食ハ物を保管するとき、冷所に保存する。
- ④生活入ハスには土足の持ち入りタイ。
- ⑤せきか「てる」ときは、入ハスをする。
- ⑥体調が悪いときは、可「に申し出る。
- ⑦看病可能な人は、入ハスを着用し、接触後は、手を洗う。
- ⑧せきか「ついで」、息苦しいなどの症状があるときは、肺炎の疑いがあるため、可「に受診する。



★水道が「たば」ときは、  
「ウィット」等「拭き」アルコール消毒をする。  
★食事前後、空気が「乾燥」しているときは「  
「うがい」をする。

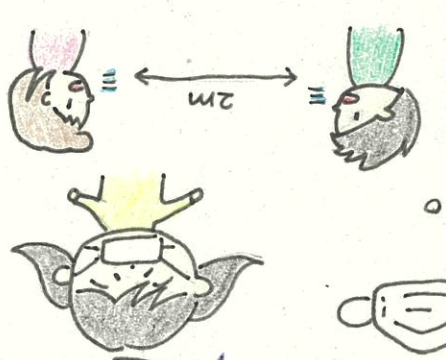


★多く人の目にはいる場所には、  
感染対策ポスターを掲示する。



★入ハスを着用する。

★避難所の居住区では、個人間の  
距離を7~2m程度保つ。



★こまめに換気する。



1か「と病気を予防するために!!

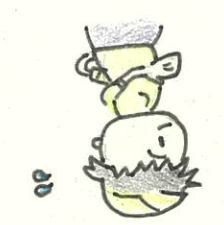
★トレニング「ヤ入ハス」を行い、筋肉や骨を強化する。



★「バランス」の良い食事をする。

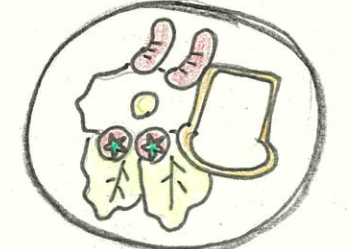


★適正体重を維持する。



★定期的に運動する。

★朝食を食べる。



★入ハスをためてまない。



★睡眠時間、6~8時間を  
「心」かける。

