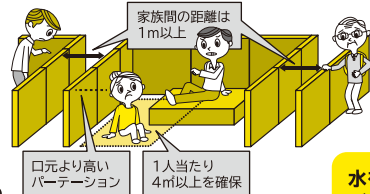


感染症対策をしよう

避難所では、
一人ひとりが
感染症対策を
行いましょう。



パーティションで仕切ること効果的だよ。

水を溜めた共同バケツに直接手を入れて洗うのはやめてね。

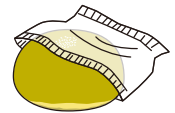
【ポイント①】
隣の人とは、
2メートル
以上離れて
過ごしましょう。



体調が悪い時は、
必ず運営スタッフに
申告しよう。

【ポイント②】
マスクは
必ず着用
しましょう。

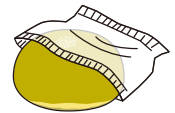
【ポイント③】
みんなが使う
トイレや
浴室の
ドアノブなどに
触れた後は、
手洗い・手指の消毒を！



【ポイント④】
毎日体温を
計測し、
健康状態を
常にチェック！

【ポイント⑤】
寝起きする
エリアは土足厳禁！
こまめな換気も
心がけて。

【ポイント⑥】
袋入りの
食べ物は、
手でちぎらず、袋から
直接食べましょう。



避難所で起こりやすい「エコノミー
クラス症候群」の予防も忘れずに！
食事や水分を十分に取らず、長時間座って足を動かさない
していると血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。
その結果、血の固まり（血栓）が血管を流れ、肺に詰まっ
て肺塞栓などを誘発するおそれがあります。

エコノミークラス
症候群の予防は、
こちらを参照→P65



避難所生活、避難時 持ち出し品リスト

感染症対策用品は、
「もしも！」の前に準備して、
いつでも持ち出せる準備を！

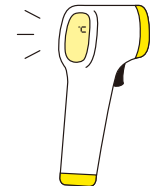
避難時に持ち出す防災
リュックの中身をチェック！
忘れないうちに追加して
おこう！参照→P.98-99



マスク



手指の消毒液



体温計
(できれば非接触のもの)



ウェットティッシュ(除菌シート)

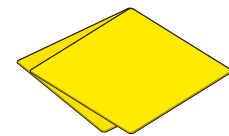


オーラルケア用品
(うがい薬など)

避難先にマスク、
消毒液、体温計が
あるとは限らないので
いつでも持ち出せる
ようにしましょう！



石鹸(液体石鹸が望ましい)



手拭き・ハンカチ

