

災害時も

もしもに
備えよ!

シリーズ

感染症を防ごう

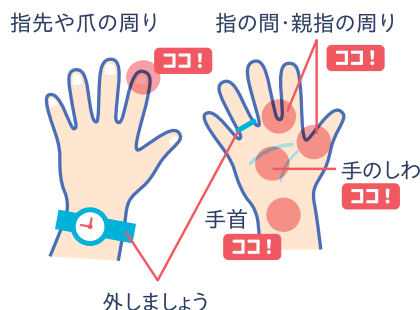
災害時は環境がかわり、衛生状態が保てなかったり免疫が落ちたりして、感染症にかかりやすくなります。
自分が感染症にかからない、人にうつさないための備えをしておきましょう。

手洗いは感染症予防の基本

日頃から、正しい手洗い方法を身につけておきましょう。

手洗いの前に 指輪や時計は外しましょう

洗い残しの多い部分は **ココ!**
気をつけて洗いましょう。



石けんをよく泡だてたらしっかり手洗いスタート!



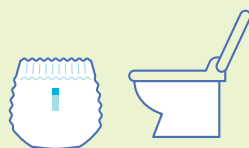
こんな時は手を洗いましょう



外から
帰ってきた時



料理の前、
盛りつけの前



トイレ、
おむつ交換の後



動物や虫を
触った後



食事の前



ゴミなど不衛生な物を
触った後

もし、水が使えなかったら...



ウェットティッシュで
手洗いの手順と同じように拭く



速乾性アルコール消毒液をすりこむ

「手のひら → 手の甲 → 指先・爪の間 → 指の間 → 親指 → 手首」の順で、手全体によくすり込んで、自然に乾かしましょう。

咳エチケット

咳やくしゃみのしぶきから、周囲の人へ菌やウイルスをうつさないようにしましょう。

【 マスクを着用する 】



すきまがないように
口・鼻を覆う

【 マスクがない時 】



ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

【 とっさの時 】



手のひらを汚さないように
袖で口・鼻を覆う

けがを防ぎましょう

傷口から菌やウイルスが入って感染症になることもあります。

災害後の片付けや清掃をするときは、手袋をつけましょう。



もし、けがをしたら…

- 1 傷口を水で洗い、汚れを落とす
- 2 絆創膏を貼り、菌などの侵入を防ぐ
- 3 医療機関で傷口を診てもらう



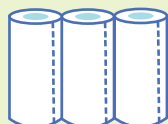
ローリングストック ※日常で使いながら、使った分を補充する備蓄法

ライフライン（水道・電気・ガスなど）が復旧するまで1週間以上かかることもあります。

使用期限に注意して、ローリングストックをしておきましょう。



マスク



ペーパータオルや
キッチンタオル



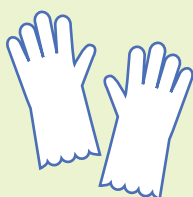
ティッシュペーパー



ウェットティッシュ



速乾性アルコール
消毒液



使い捨て手袋



軍手



水



ゴミ袋



絆創膏、ガーゼ、
テープなどの救急セット