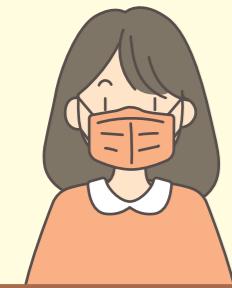


## き 気をつけること 咳をするとき

咳やくしゃみをすると、菌やウイルスが飛びます。  
まわりの人が病気にならないように、マスクをします。



マスクをします

かお 顔とマスクの間が  
あかないようにつけます。  
くち 口と鼻がかくれるようにつけます。



マスクがないとき

くち 口と鼻をティッシュや  
ハンカチでおさえます。



急に咳やくしゃみが出たとき

ふく 服の袖で 口と鼻を おお  
て おさえます。



## き 気をつけること 避難生活で 気をつけたい病気

なが 長い時間動かないと、血が流れにくくなります。  
みず 水を飲まないと、血のかたまりができやすくなります。  
けっかん 血管(血の流れるところ)にかたまりがつまると、息が苦しくなったり、  
むね 胸が痛くなったりすることがあります。これは、エコノミークラス症候群です。

### エコノミークラス症候群にならないようにするために



よこはまし つづきく ふくし ほけんか  
横浜市都筑区福祉保健課

〒224-0032 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 32-1 ☎:045-948-2350 FAX:045-948-2354

# 災害のときに見る リーフレット

て 手を 洗う

あら ご飯を  
た 食べる

くすり 薬を  
わす 忘れないで  
の 飲む

は 歯みがきを  
せき する

せき 咳を  
するとき

き 気を  
つけたい  
病気



# 地震や台風などの災害のとき、健康のために気をつけること

## て 気をつけること 手を洗う

いつ 洗いますか



そと 外から  
かえ 帰ったとき



りょうり 料理を  
するとき



じょくじ 食事を  
する前



トイレの  
あと



どうぶつ 動物や虫を  
さわ 触ったあと



### 手の洗い方

手には、見ることが できない 菌が ついています。  
病気にならないように 手を よく 洗います。



1 ゆびわ 指輪、時計を して いたら、  
とります。



2 せつ 石けんを  
よく 泡立てます。



3 ゆび 指を のばして、  
手のひらを よく 洗います。



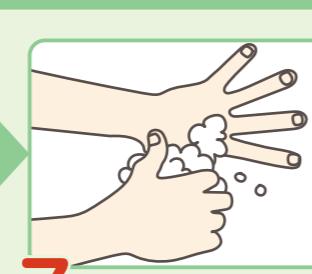
4 て 手の 甲を  
よく 洗います。



5 ゆび 指の 先と 爪の 間を  
よく 洗います。



6 ゆび 指と 指の 間を  
よく 洗います。



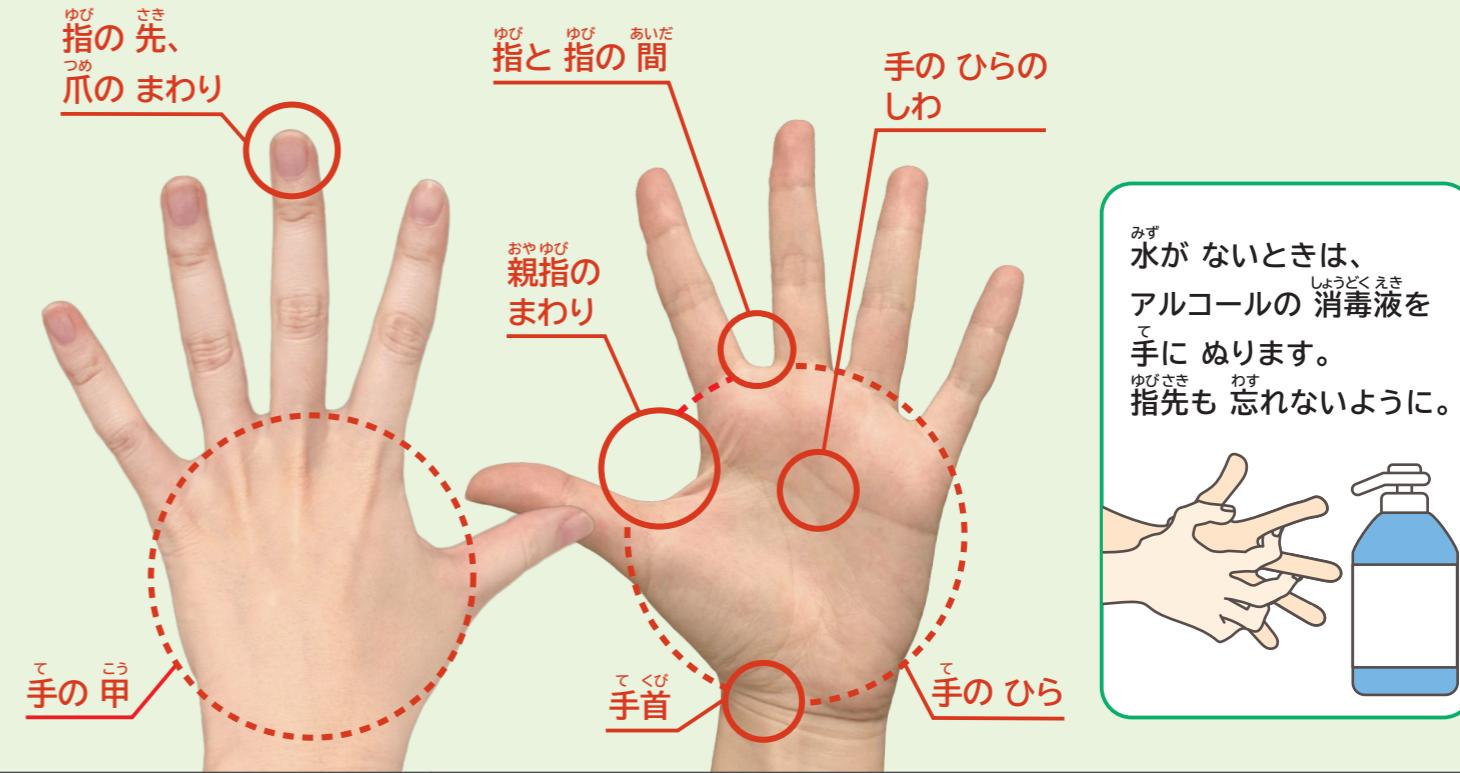
7 て おやゆび もつって、  
手で 親指を あら  
まわしながら 洗います。



8 て くび 手首を よく 洗います。

### よく 洗う ところ

○の ところが きれいになるように よく 洗います。



みず  
水が ないときは、  
アルコールの 消毒液を  
手に ぬります。  
ゆびさき も 忘れないように。



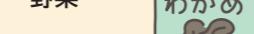
## き 気をつけること ご飯を 食べる

災害で 避難生活を しているときも、バランスのいい  
食事を とります

### 主食



### 主菜



## き 気をつけること 薬を 忘れないで の 飲む

いつも の 薬を 忘れないで 飲みます



## は 気をつけること 歯みがきを する

緊急 持ち出し袋の 中に 歯ブラシと コップを 入れます



むし歯や 歯ぐきの 病気にならないように、  
水を たくさん 使うこ とが できないときも  
歯を みがきます。

は 歯の みがき方の どうが

ハブラシは あつても 水が 少ない場合

どうがの  
2分 4秒から  
2分 49秒を  
見てください。

