



感染症を予防しましょう。

これまで分かったこと 避難所・仮設住宅は感染症が広がりやすい

ヘルスケアのポイント 「感染予防の8か条」を実践しよう

避難所や仮設住宅は、居住空間の狭さに加え、食料品の受け渡しや食事の炊き出し、トイレの共有など、感染症が広がりやすくなります。

しかし、このような環境でも普段と同じ簡単な対策で、多くの感染症を防ぐことが可能です。「感染予防の8か条」を実践しましょう。

■ 感染予防の8か条（東北感染制御ネットワーク/2015年5月）

可能な限り守っていただきたいこと

- ① 食事は可能な限り加熱したものをとるようにしましょう。
- ② 安心して飲める水だけをきれいなコップで飲みましょう。
- ③ ごはんの前、トイレの後には手を洗いましょう。
- ④ おむつは所定の場所に捨てて、よく手を洗いましょう。

症状があるときは

- ⑤ 咳が出るときには、周りに飛ばさないように口を手でおおひましょう。
(マスクがあるときはマスクをつけましょう)
- ⑥ 熱っぽい、のどが痛い、咳、けが、嘔吐、下痢などがある時、まわりに同じような症状が増えている時には、医師や看護師、代表の方に相談しましょう。
- ⑦ 熱や咳が出ている人、介護する人はなるべくマスクをしましょう。
- ⑧ 次の症状がある場合には、早めに医療機関での治療が必要です。
医師や看護師、代表の方に相談しましょう。
 - ・咳がひどいとき、黄色い痰が多くなっている場合
 - ・息苦しい場合、呼吸が荒い場合
 - ・ぐったりしている、顔色が悪い場合



注意

特に子供やお年寄りでは症状が現れにくいことがあります。
まわりの人から見て何かいつもと様子が違う場合には、
すぐに医師や看護師、代表の方に連絡してください。

