

## 避難生活を少しでも元気に過ごすために

避難所では同じ空間に多くの人が集まって生活しているため、食中毒などへの注意が必要です。また、風邪やインフルエンザなどの感染も広がりやすくなっています。感染予防には手洗いが基本。少しでもできることから心がけましょう。

### 食中毒に気をつけましょう

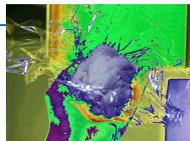
- 流水が使えるときは、**調理の前、食事の前**に流水と石鹸で手を洗いましょう。(断水しているときは、避難所の手指用アルコール剤または、ウェットティッシュを使いましょう)
- 缶詰などの加工食品は開封したら早めに食べましょう。

### 食事担当のスタッフの方へ

- 作業前に**手洗い**をしましょう  
(枠内上記参照)
- 消費期限を確認しましょう。
- 食料品は冷暗所で保管しましょう。
- 下痢をしている場合、吐き気がある場合は、食事の担当はやめましょう。

### 調理をするときには...

- おにぎりは、ラップで握りましょう。(右図)
- 調理用ボウルやお皿等はラップを敷くなど、できるだけ汚さないようにしましょう
- 加熱が必要な食品は中までしっかり熱を通しましょう。
- 使った調理器具等はできるだけ洗浄し、清潔に保ちましょう。



### 病気の感染を予防するには

#### ①手洗い

- 流水が使えるときは、こまめに流水と石鹸で手を洗いましょう。
- 断水しているときは、手指用アルコール剤（特に、トイレ後、食前）を使いましょう。



#### ②うがい

- 流水またはペットボトルや給水車の水が使えるときはこまめにうがいをしましょう。



#### ③マスクの着用

- マスクが足りない場合は、風邪の症状が出ている人にマスクをしてもらうことを優先しましょう。



### 下痢や風邪に

#### かかった時の栄養管理

- ① 脱水予防のために、こまめに水分をとりましょう  
【例】水、お茶、果実ジュース、スポーツ飲料
- ② 消化がよく軟らかい食事をとりましょう  
【例】レトルトおかゆ、缶詰（煮物）
- ③ ビタミン・ミネラル類を積極的にとりましょう  
【例】野菜、果物、野菜・果実ジュース

### 具合が悪いと感じたときは...

発熱、咳、下痢、嘔吐、腹痛の症状がある方は、早めに避難所のスタッフまたは医療スタッフにご相談ください。

