

# 災害時の感染症・食中毒の予防

災害時には、流れ出した汚泥などにより、家屋やその周辺が汚染されるため、生活環境が不衛生になり、感染症や食中毒が発生しやすくなります。  
次の点に注意して、感染症や食中毒から身を守りましょう！

## 手洗い



作業後、調理前、食事前、トイレの後には、石鹸で指の間まで十分に洗いましょう。

## 加熱

- 生もの、生水は避け、食品は十分加熱しましょう。調理したものは、早めに食べましょう。
- 井戸水や山水は飲まないようにしましょう。やむを得ず飲用する場合は、十分に煮沸しましょう。



## 健康管理

- 抵抗力の弱い子ども、お年寄りは、感染や発症をしやすいため、体調の変化に注意しましょう。
- 腹痛や下痢など普段と違う体調の時は、すぐに医療機関を受診しましょう。



- 過労にならないよう、十分な睡眠と栄養、休養をとりましょう。



- けがをした場合は、化膿しやすく破傷風になるなどの危険性がありますので、医療機関を受診しましょう。



## 清潔



調理器具は、使用する前と後に洗剤でよく洗いましょう。保管も衛生的にしましょう。