感染予防のための8か条



避難所では・・・

かぜや新型コロナ、インフルエンザ 嘔吐下痢症が発生することがあります



なるべく守っていただきたいこと

- ついてきる水だけを飲用とし、きれいな湯呑みやコップを使いましょう
- 2 ご飯の前、トイレの後には特に手を念入りに洗いましょう
- 3 食べ物を保管するときは、冷所に保存しましょう
- **4** おむつは所定の場所に捨てましょう



こんな症状があるときは

- 5 せきが出るときは、周囲に飛ばさないようにマスクで口を覆いましょう
 - ✓ マスクがあるときは、マスクをしてください
- 6 熱っぽい、のどが痛い、せき、けが、嘔吐 (吐くこと)、下痢があるときは、 すぐに申し出てください
- 7 熱や下痢がある人を看病する人は、できるだけマスクを着用し、接触後は すぐに手指を清潔にしてください
- 8 次の症状がある人は、肺炎の疑いがありますので、すぐに受診をしてください
 - ✓ せきがひどいとき、黄色い痰がでているとき
 - ✓ 息苦しいとき、呼吸があらいとき
 - ✓ ぐったりしているとき、見当違いの会話をしているとき







体調不良時の療養のボイント



発熱があるとき

寒気がするときは、掛物を増やしたり保温につとめましょう。 あたたかい飲み物を用意しましょう。





体が**暑くなったら**、掛物を薄くし、**体に熱がこもらないように** しましょう。

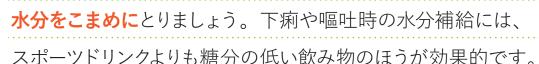


体温が高いときは、首、わきの下、足のつけねを冷やしましょう。 汗をかいたら**着替え**ましょう。汗冷えを予防します。**水分をこまめに** とりましょう。湯冷まし、水、スポーツドリンクがおすすめです。

吐き気や下痢があるとき

自己判断で下痢止めを飲むのは避け、医師の診察を受けましょう。

掛物を増やしたり保温につとめ安静にしましょう。





くちびるや舌が乾いている場合は、**経口補水液**を少しずつ与えましょう。

ペットボトル、ゼリーなど市販されているものにはパッケージに「経口補水液」 と書いてあります。

▶ 経口補水液の作り方

500mL のペットボトル (水) に

塩:大さじ2分の1、砂糖:小さじ3を入れる

ペットボトルのふたは小さじ1杯分に相当します。 大さじ1杯=小さじ3杯=ペットボトルのふた3杯





