

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

- 1 安心で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、呼吸があらいつき
✓ 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ポイント

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。

水分をこまめにとりましょう。下痢や嘔吐時の水分補給には、スポーツドリンクよりも糖分の低い飲み物のほうが効果的です。



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

