

感染予防のための8か条



避難所では・・・
かぜや新型コロナウイルス
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 ご飯の前とトイレの後には、特に念入りに手をきれいにしましょう
- 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

