＜掲示様式集＞

避難所での感染症予防対策

- 避難所では、必ずマスクをつけましょう
- 避難所や各部屋に出入りする時は、手を消毒しましょう
- こまめな手洗い、咳エチケット等の実施を徹底しましょう
- 他の避難者との距離を十分に保ちましょう
- 体調がすぐれない方は、市担当者に申し出てください
- 避難スペースの清掃・消毒は各自で行いましょう

新型コロナウイルスの感染が疑われる場合の対応

★ 新型コロナウイルス感染症が疑われる方を適切に医療へつなぎ、感染者の重症化の防止と、避難所等での感染拡大を防止するために、次の手順により対応

対応手順

- **体調不良者を「専用スペース（専用避難所）」へ誘導**
- **下記の相談・受診の目安を参考に、「帰国者・接触者相談センター」へ電話相談**
  - ・相談は本人または家族等、状況がわかる者が行うのが望ましいが、難しい場合は、救護班が対応
  - ・新型コロナウイルス感染が疑われる場合には、四国中央保健所が、受診する医療機関を調整し、本人に連絡
- **医療機関の受診までの間は、「専用スペース（専用避難所）」で待機**
  マスク着用、可能な限り人との接触を避ける　等
- **医療機関への受診は、本人または家族等で対応するのが望ましい**

新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

◆少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください◆

・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある

・重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

重症化しやすい方とは：高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

帰国者・接触者相談センター連絡先

対応時間：２４時間対応（土日・祝日含む）

電話番号：０８９－９０９－３４８３

（厚生労働省 HP より）

できていますか？ 衛生的な手洗い

1 流水で手を洗う

2 洗浄剤を手に取る

3 手のひら、指の腹面を洗う

4 手の甲、指の背を洗う

5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う

6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う

7 指先を洗う

8 手首を洗う（内側・側面・外側）

9 洗浄剤を十分な流水でよく洗い流す

10 手をふき乾燥させる

11 アルコールによる消毒

２度洗いが効果的です!

2～9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

©公益社団法人日本食品衛生協会

（厚生労働省 HP より）

食品を取扱う方々へ

冬は特にご注意！

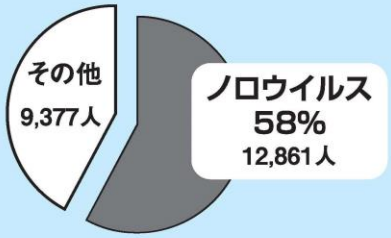
ノロウイルスによる食中毒

食中毒は夏だけではありません。
ウイルスによる食中毒が
冬に 多発しています!!!

データでみると

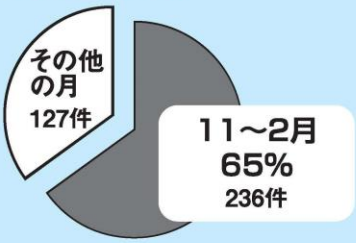
ノロウイルスによる食中毒は、

◆患者数で第１位



原因別の食中毒患者数（年間）

◆冬期に多い



ノロウイルス食中毒の発生時期別の件数（年間）

◆大規模な食中毒になりやすい

食中毒１件あたりの患者数

※出典:食中毒統計（平成23～27年の平均。病因物質が判明している食中毒に限る）

ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

調理する人の 健康管理

○普段から感染しないように食べものや家族の健康状態に注意する。

○症状があるときは、食品を直接取扱う作業をしない。

○症状があるときに、すぐに責任者に報告する仕組みをつくる。

作業前などの 手洗い

○洗うタイミングは、
- ◎トイレに行ったあと
- ◎調理施設に入る前
- ◎料理の盛付けの前
- ◎次の調理作業に入る前

○汚れの残りやすいところをていねいに
- ◎指先、指の間、爪の間
- ◎親指の周り
- ◎手首、手の甲

調理器具の 消毒

洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で加熱する方法又はこれと同等の効果を有する方法で消毒する。

詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ＆A」をご覧ください。
http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html

ノロウイルスQ＆A 検索

厚生労働省

（厚生労働省 HP より）

ノロウイルスの感染を広げないために

食器・環境・リネン類などの 消毒

○感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。

○食器等は、食後すぐ、厨房に戻す前に塩素消毒液に十分浸し、消毒します。

○カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液などで消毒します。

- ●次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部（ドアノブなど）消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。

○洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。

- ●85℃で1分間以上の熱水洗濯や、塩素消毒液による消毒が有効です。
- ●高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

おう吐物などの 処理

○患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。

- ●使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。
- ●ペーパータオルや凝固剤等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水ぶきをします。
- ●拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で1000ppmの塩素消毒液に浸します。
- ●しぶきなどを吸い込まないようにします。
- ●終わったら、ていねいに手を洗います。

塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

＊濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

	食器、カーテンなどの 消毒 や 拭き取り 200ppm の濃度の塩素消毒液		おう吐物などの 廃棄（袋の中で廃棄物を浸す） 1000ppm の濃度の塩素消毒液	
製品の濃度	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6 %	10ml	3L	50ml	3L
1 %	60ml	3L	300ml	3L

▶製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかり確認しましょう。

▶次亜塩素酸ナトリウムは**使用期限内**のものを使用してください。

▶おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、**有毒ガスが発生することがありますので**、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。

▶消毒液を保管しなければならない場合は、消毒液の入った容器は、**誤って飲むことがないように**、**消毒液であることをはっきりと明記して保管**しましょう。

ノロウイルスによる感染について

感染経路	症状
＜食品からの感染＞ ●感染した人が調理などをして汚染された食品 ●ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など **＜人からの感染＞** ●患者のふん便やおう吐物からの二次感染 ●家庭や施設内などでの飛沫などによる感染	**＜潜伏時間＞** 感染から発症まで24～48時間 **＜主な症状＞** ●吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。 ●乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

（厚生労働省 HP より）

エコノミークラス症候群
予防のために

○　エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

○　予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
② 十分にこまめに水分を取る
③ アルコールを控える。できれば禁煙する
④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
⑥ 眠るときは足をあげる

などを行いましょう。

○　予防のための足の運動

（厚生労働省 HP より）

皆さまへ、ご注意とお願い

熱中症予防のために

こまめに水分を補給してください

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、
こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給しましょう。

※ 経口補水液とは、食塩とブドウ糖を溶かしたものをいいます。

暑さを避けてください

室内では・・・

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認

外出時には・・・

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

気温が急に上昇した日、家の片付けなどの作業を行うとき、車やテントの中などでは特に注意し、以下の症状に気をつけてください。

熱中症の症状▶ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐（おうと）、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

«重症になると» 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ	エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ
からだを冷やす	衣服をゆるめ、からだを冷やす（首回り、脇の下、足の付け根など）
水分補給	水分・塩分、経口補水液などを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を！

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省　熱中症　検索

厚生労働省

受　付

・避難所利用者名簿に世帯全員の氏名を記入してください。受付後は、避難者カードを世帯ごとに記入し、ご提出ください。
・避難所を退所されるときは、お申出ください。

事前受付

・検温を実施します。
・３７.５℃以上の熱がある方等は専用の
　避難所(　　)に避難してください。
・検温が終わった方は健康チェックシートを
　記入してご提出ください。

避難室

名　称	
対象地区	

禁煙・火気厳禁・盗難注意

トイレ

男性用　・　女性用

使用可　・　使用不可

更衣室

男性用　・　女性用

※必ず入室前にノックをしてください！

授乳室

※必ず入室前にノックをしてください！

消毒

必ず消毒してください。

ゴミ

分別区分	可燃・不燃・（　　）
回収時間	

立入禁止

のため立入禁止とします。

女性専用

喫煙所

土足厳禁

※靴は靴箱へ片付けましょう。

運営本部

※関係者以外立入禁止

キッズスペース
（子供の遊び場）

おむつ交換所

掲示板