



**次の症状がある場合はすぐに
避難所職員にお知らせください**

- 熱（38度以上）がある，または熱っぽい
- 咳，鼻水，のどの痛みなどがある
- 体がだるい，寒気，頭痛，関節痛，筋肉痛などがある
- 首がかたい感じがしたり，痛かったりする
- 体にぶつぶつ（発疹）が出ていて，
かゆみや痛みがある
- 唇や口の周りにぶつぶつ（発疹）が出ていて，
痛みがある
- 下痢便（水のような便，柔らかい便，形のない便，
噴出するような便など）が出た
- おなかが痛く，便に血がまざっている
- 吐いた，または吐き気がする
- 目が赤く，目やにが出ている
- 傷などがあり，うみがでたり，赤かったり，
腫れていたたり，痛かったりする



トイレをきれいに使っていただき、ありがとうございます!

みんなのトイレ みんなできれいに 気持ちよく



トイレ前には、速乾性アルコール手指消毒薬を設置して、手指衛生を行いましょう。

用意する物 使い捨て手袋・ゴム手袋、マスク、ほうき、ちりとり、バケツ、トイレタワシ、消毒薬(ハイターなど)、トイレ掃除シート・新聞紙や布等、ゴミ袋

清掃手順

- 1 マスクと使い捨て手袋(ゴム手袋^{*1})を着用する
- 2 トイレのドアを開け、風通しを良くする
- 3 ほうきで床をはく
- 4 汚物の入ったゴミ袋を交換する
- 5 バケツの水で消毒薬(ハイター等)を希釈する。[ハイターの場合はバケツの水1杯(約5ℓ)にキャップ4杯位(約20cc)]
- 6 ドアノブ、手すり、水洗レバー、タンク、フタ、便座、便器の外側、タイル(床)等の順で、消毒薬を薄めた布等をひたし、しっかりしぼってからふく^{*2}
- 7 複数のトイレの掃除を行う際は、各々の環境を清掃してから、便器の清掃をまとめて行う。
- 8 便器の内側は、消毒薬^{*3}(トイレハイター、ドメスト、サンポールなど原液)をかけ、2~3分後にこすらずに水で流す(汚れには、トイレタワシ等を用いる)
- 9 手袋をはずし、なくなっているトイレトーパーを補充する
- 10 清掃が終わったら、手洗い^{*4}をする



※1 消毒薬の原液やタワシ・ブラシなどを用いる際には、厚手のゴム手袋が望ましい。

※2 清掃時に使う布や紙は、便器と、その他の清潔部位は分けて使うこと。

※3 塩素系消毒薬(トイレハイター、ドメスト)、塩酸系消毒薬(サンポール)などがある。

※4 水道が復旧していない場合には、速乾性アルコール消毒薬を用いる。

消毒薬を使う際の注意

1. 有毒ガスが発生するため、酸と塩素系は決して混ぜて使用しないこと。
2. 消毒薬を希釈するペットボトルは専用と明記し、誤って飲むことがないように注意する。

◇手袋の外し方

①手首に近い縁の外側をつかむ



②手袋の内側が表になるように外す



③手袋を着用している手で外した手袋を握る



④手袋の、手首の内側に指を入れる



⑤握っている手袋に覆いかぶせるように、内側が表になるように外す



⑥廃棄し、手洗いをする



◇マスクのつけ方

①ヒダが下向きになるように装着する



②あごまで覆うようにヒダを伸ばす



③ノーズワイヤーを押さえ、鼻の形に合わせる



④口・鼻が覆われ、頬などに隙間がないよう調整する



◇エプロンの外し方

①両手で首にかけてた紐の部分を握る



②紐を切る



③腰紐を結んだまま内側が表になるように上から下へ折る



④裾を握り、内側から腰紐の高さまで下から上へ持ち上げ、折り込む



⑤手前に引いて腰紐を切る



⑥廃棄し、手洗いをする



避難所の感染症は予防が大切！！

まずは手洗い、マスク着用、咳エチケットから



- 食事の前、トイレの後はよく手を洗いましょう。



みずであらう



せっけんをつける



ゆびさきと
つめのあいだを
あらう



おやゆびと
てのひらを
あらう



てくしも
あらう



ハンカチやタオル、
ペーパータオルでふく

- 咳・くしゃみをする時は、ティッシュペーパー等で口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。

- 使用後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

- 避難所で配られた食事は、保存せず、すぐ食べましょう。

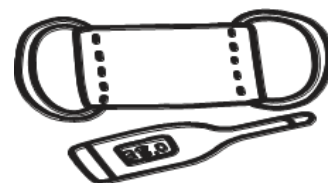
- 避難所の水については、避難所係員に飲用を確認してから飲みましょう。

- おむつは、所定の場所に捨てましょう。

- 吐物（とぶつ）の処理は、素手で行わないようにしましょう。



症状があるときは・・・？



- 咳が出る時は、軽い症状でもマスクを着用しましょう。

- 次の症状があるときは、できるだけ早めに医師や保健師等に相談し、医療機関を受診しましょう。

熱っぽい、咳がでる、痰（たん）が黄色くなっている、嘔吐（おうと）、下痢、息苦しい、呼吸が荒い、顔色が悪い、ぐったりしている等



避難されている皆さまへ

インフルエンザにご注意！

毎年、秋から春にかけてインフルエンザの流行シーズンを迎えます。

★インフルエンザの症状

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
流行の時期	一年を通しひくことがあります。	1月～2月に流行のピーク。ただし、4月、5月まで流行することもある。

- ・乳幼児や高齢者は重症化しやすいため注意が必要です。
- ・発症後3～7日はウイルスが排出されます。

★予防するには

飛沫感染、接触感染と言った感染経路を絶つことが大事です。

- ・人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ・普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。

また、予防接種も重要です。


- ・予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。


※咳エチケットをしましょう。詳しくは裏面をご覧ください

インフルエンザの**症状がある方は、施設職員や巡回看護師・保健師に申し出てください。**

また、できるだけ早く、医療機関で診察を受けてください。




○せき・くしゃみをするときはハンカチやティッシュで口と鼻をおおい、他の人から顔をそむけましょう 


○鼻水・痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱へ捨てましょう
○ツバや鼻水が手についたら手を洗いましょう 

 風邪・インフルエンザなどの流行を防ぐために…

咳エチケットしていませんか？



○せき・くしゃみなどがでたら他の人にうつさないためマスクをしましょう 

○十分に栄養や睡眠をとり、 体力や抵抗力を高めましょう
○人混みへの外出を控えましょう



インフルエンザ予防のためにできること

- 外出後のうがいや手洗いを日常的に行いましょう。
- ワクチン接種を希望される方は、お近くの医療機関にご相談下さい。



感染性胃腸炎（特にノロウイルス）に 注意しましょう

例年、特に秋から冬にかけて感染性胃腸炎（ノロウイルス）が流行します。

★ノロウイルスとは

- ウイルスが付いた食物を食べたり、手や指についたウイルスが口から体に入ることによって感染します。また、飛沫感染などで人から人へ直接感染する場合があります。
- ウイルスに感染すると、1～2日間の潜伏期間の後、下痢、嘔吐、吐き気、腹痛、発熱などの症状が現れます。
- 通常は数日で回復しますが、体力のない子供や高齢者は重症化することがありますので注意が必要です。
- 回復して症状がなくなった後も、しばらくの間はウイルスが便と共に排泄されます。

★予防するには

- 外出後、食事の前、トイレの後などには必ず石けんで手を洗いましょう。
- ウイルスが口から入ることによって感染します。しっかり加熱調理されたものを食べましょう。
- 嘔吐物等には触らず、スタッフに片づけを頼んでください。

※正しい手洗い方法は裏面をご覧ください

下痢・嘔吐・吐き気・腹痛などの**症状がある方は、施設職員や巡回看護師・保健師に申し出てください。**

また、できるだけ早く、医療機関で診察を受けてください。

できていますか？ 正しい手洗い

新型インフルエンザを含む
感染症予防の基本は**手洗い**です！



手洗いの方法

- 手を洗うときは、時計や指輪をはずす。
 - 爪は短く切っておく。
 - 流水で手を十分に濡らす。
 - 水を止めてから液体石けん等を用い、洗い残しの多い部位（指先、指の間、手首および親指の付け根）に注意して、約20秒程度手指全体を強くこすり合わせる。
 - 手の高さは腕より低くして、指先から水が落ちるように流水で十分にすすぐ。
 - すすぐときに、水が衣類や床に飛びはねないようにする。
 - 洗い終わったら、ペーパータオルなどを用いて、両手を完全に乾かす。
 - 水道の栓は、できるだけ直接手で触らないようにして閉める（手の再汚染を防止するため）。
- ※手洗い後、ハンドクリーム等の保湿剤を使用するなどして手荒れ対策にも気をつけましょう。

ノロウイルスに注意!!

冬季はノロウイルスが流行します。

ノロウイルスは、口から体内に入り感染します。

日ごろから、**外出後、調理前、食事前、トイレ後**などには、必ず**液体石けんで手を洗う**習慣を身につけて感染を予防しましょう。

また、二次感染を防ぐため、**患者のふん便やおう吐物の処理にあたっては、使い捨ての手袋及びマスクを着用する**など十分注意をしてください。加えて、**汚物を処理した後は、液体石けんでしっかり手を洗うとともに、うがい**もしましょう。

感染予防の基本は「手洗い」です。
液体石けんを用い、30秒以上洗いましょう。



▶ 感染の原因

- (1) ウイルスに汚染された二枚貝などを、生あるいは十分に加熱しないで食べた。
- (2) 食品を取り扱う人(家庭で調理を行う人も含まれます。)が感染していて、その人を介して、ウイルスで汚染された食品を食べた。
- (3) 患者のふん便やおう吐物から二次感染した。
★家庭や共同生活施設など、ヒト同士が接触する機会の多いところでヒトからヒトへ直接感染するケースも多いと言われています。

▶ ノロウイルスに感染すると？

潜伏時間(感染してから発症するまでの時間)は、約12～48時間、主な症状は、吐き気・おう吐・下痢・腹痛で、発熱は軽度です。

通常、これらの症状が1～2日続いた後、治ります。後遺症もありません。感染しても発症しない場合もあります。

なお、ノロウイルスは、何度も感染します。

症状が消えても数日、長い人で1ヶ月近く、ウイルスがふん便とともに排泄されます。

子どもやお年寄りなど抵抗力が弱い人は、特に注意してください。

▶ ノロウイルス感染の予防や拡大を防ぐ方法

- (1) とにかく石けん(液体石けんがおすすめ)で手をよく洗う。
★外出後、調理前、食事前、トイレ後には、必ず石けんでしっかり手を洗いましょう。
- (2) 患者のふん便やおう吐物には、直接触れない。
★患者のふん便とおう吐物には、大量のウイルスが含まれています。ノロウイルスは少量(10～100個程度)でも、手などを介して感染します。ふん便やおう吐物は使い捨ての手袋及びマスクなどを着用して処理しましょう。
- (3) 汚染された場所や衣類などを消毒する。
- (4) カキやアサリなど二枚貝の加熱調理(食品の中心部で85～90℃で90秒間以上)を徹底する。

▶ 消毒方法の目安

- (1) 熱湯あるいは蒸気消毒……………85℃以上で1分以上
- (2) 塩素系消毒剤(次亜塩素酸ナトリウム) ……0.02%(200ppm)又は0.1%(1000ppm) ▶約10分

※塩素系消毒剤は、消毒対象物(裏面参照)によって濃度を変えて使用してください。

※塩素系消毒剤には、商品としてピューラックス、ミルトンなどがあります。なお、代用品として塩素系漂白剤(商品名:ハイター、ブリーチなど)も使えます。

※塩素系消毒剤を使って、手指などの体の消毒をすることは絶対にしないでください。また、塩素系消毒剤に酸性物質を混ぜると有毒ガスが発生し、大変危険ですので注意してください。

詳しくは最寄りの保健所へおたずねください。また、感染症や食の安全に関する情報は下記HPでご覧いただけます。

感染症に関する情報 ▶ <http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/eiken/idwr/>

食の安全に関する情報 ▶ <http://www.shoku.pref.ibaraki.jp>

▶ 消毒液（次亜塩素酸ナトリウム希釈液）の作り方

市販の塩素系消毒剤や漂白剤は、6%くらいの濃度（使用前に表示確認）です。空ペットボトル（2ℓ）などを用い、消毒液が簡単に作れます。

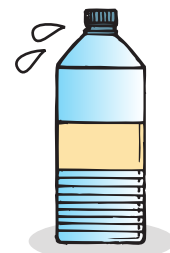
● 0.02%（200ppm）次亜塩素酸ナトリウムの作り方

★ペットボトルのキャップ1杯は約5mlです。

原液が6%の場合

ペットボトルキャップ2杯弱の原液を水で2ℓに希釈する。

➡ 食器、衣類などの消毒に用いてください。
ただし、色落ちに注意してください。



● 0.1%（1000ppm）次亜塩素酸ナトリウムの作り方

原液が6%の場合

ペットボトルキャップ8杯強の原液を水で2ℓに希釈する。

➡ ふん便やおう吐物などの汚物を除去した後用いてください。

★消毒液を作る際は、手袋を着用してください。消毒液は冷暗所に保管し、子どもなどが触れないよう注意してください。

★時間が経つにつれ効果が薄れますので、使用するたびに調整して下さい。

▶ 患者のふん便・おう吐物の処理

- 1 準備品
- 使い捨て手袋
 - マスク
 - エプロン
 - ふき取るための布やペーパータオル
 - ビニール袋
 - 消毒液（次亜塩素酸ナトリウム）など

2 使い捨ての手袋とマスク、エプロンを着用する。



トイレが汚染された場合の消毒

3 ふん便で汚染された便座や床は、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを十分しみ込ませた使い捨ての布やペーパータオルでふく。量が多い場合は、使い捨ての布やペーパータオルでふき取り、その後、次亜塩素酸ナトリウムを十分しみ込ませた布やペーパータオルなどでふいて（同一面でこすると汚染を拡げるので注意）消毒する。

4 使用した布などは、すぐにビニール袋に入れて処分（この際、ビニール袋に0.1%次亜塩素酸ナトリウムをしみ込む程度に入れておく）する。その後、手をウイルスで汚染しないよう手袋をはずして（外側を内にする）、ビニール袋に入れて処分する。終了後、しっかりと手洗い、うがいを行う。

おう吐物の処理

3 おう吐物は使い捨ての布やペーパータオルなどで外側から内側に向けて、ふき取り面を折り込みながら静かにぬぐい取る。

4 使用した布やペーパータオルなどは、すぐにビニール袋に入れる。

5 おう吐物が付着していた床とその周囲を、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを十分しみ込ませた布やペーパータオルなどでおおい消毒（次亜塩素酸ナトリウムは鉄などの金属を腐食するので、ふき取って10分程度たったら水ぶき）する。

じゅうたんなど脱色する物の消毒には、水ぶき後、スチームアイロンの使用も有効です。

6 処理後は、手袋をはずしてしっかりと手洗い、うがいを行う。手袋は、使用した布やペーパータオルなどと同じようにビニール袋に入れて処分する。

留意事項

- ・ 汚物の処理時とその後しばらくは、大きく窓を開けるなどして換気してください。
- ・ 汚物処理のために着用したエプロンなどの着衣は、すみやかに熱湯などで消毒してください。
- ・ 汚物を処理した後、48時間程度は感染（発症）の有無に注意してください。もし、感染が疑われるような場合には、医師の診察を受けてください。

避難されている皆さまへ

破傷風についてのお知らせ

破傷風は、けがの傷口が土などで汚れていると感染します。

●土の中には破傷風菌が存在しています。外傷を負い、傷口から破傷風菌が侵入した場合に、破傷風に感染することがあります。

破傷風とは？

どんな症状が出るの？

- 感染すると、3～21日後になって、全身のこわばりや筋肉のけいれんが起こります。
- はじめは、顎や首の筋肉のこわばりや口があけにくくなり、こわばりが全身に広がることもあります。重症の場合は死に至ることもあります。

傷口に土が付いたり、がれき等でけがをした場合には、傷口をよく洗い、医師の診察を受けましょう。

●外傷を負い、土などで汚染された場合には、速やかに傷口を洗浄してください。

●万一、けがをして3週間くらいの中に破傷風の症状がみられたら、すぐに医療機関を受診してください。

もし感染したら？

ワクチンはある？

- 40代以上の方は免疫が十分ではありません。
- 破傷風の予防接種を受けることで、接種開始後2ヶ月程度で免疫をつけることができます。
- 特にけがをしやすい作業に従事する方は、予めワクチンを接種すると効果的です。

被災地で作業をする際には十分ご注意ください。



避難されている皆さまへ

被災地では、衛生状態が悪化し、感染症がまん延しやすい状況にあります。

手洗い・手指消毒・マスクの着用など感染症予防を心がけてください。

風邪・インフルエンザ等の呼吸器感染症

- 咳・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそむけましょう。
- 咳が出るときは、マスクを着用しましょう。
- 外から帰った際は、手洗いまたは手指消毒をしましょう。

レジオネラ症

- レジオネラ菌は、河川・土壌などに広く存在するため、災害後のがれきの撤去作業等で吸入し感染する恐れがあります。
- 特に、高齢者での発生が多く、重症化すると死亡する場合がありますので、注意が必要です。
- 作業を行う際には、マスクを着用するなどして予防しましょう。

レプトスピラ症

- 病原性レプトスピラを保有しているネズミ、イヌ、ウシ、ウマ、ブタなどの尿で汚染された下水や河川、泥などに触れることによって、またそれらに汚染された飲食物を摂取することで感染します。
- 汚染の疑われる場所には近づかないようにしましょう。
- ペットなどに触れた後や排泄物を処理した後には、手洗いまたは手指消毒を行ってください。

ノロウィルス等感染症

- 食事の準備や食事の前、トイレの後はよく手を洗いましょう。手を洗えない場合は手指消毒で代用しましょう。
- 排泄物や吐物、おむつの処理は、素手で行わないようにしましょう。汚染されたものの消毒は、塩素系の消毒剤(ハイターなど)を使用してください。



◆避難所等における集団生活中には、さまざまな感染症の発生が懸念されます。感染症予防を心がけて下さい。

風邪等の呼吸器感染症

- 咳・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそむけましょう。
- 咳が出る時は、軽い症状でもマスクを着用しましょう。
- 外から帰った際は、手洗いまたは手指消毒をしましょう。



破傷風

- 破傷風は、けがの傷口が土などで汚れていると感染しますので、被災地で作業をする際には、十分ご注意ください。
- 傷口に土が付いたり、がれきや釘などでけがをした場合には、傷口をよく洗い、医師の診察を受けましょう。
- 万が一、けがをして3週間くらいの間に、顎や首の筋肉のこわばり、口が開けにくいなど、破傷風の症状がみられたら、すぐに医療機関に受診してください。

レジオネラ症

- レジオネラ菌は、河川・土壌などに広く存在するため、災害後のがれきの撤去作業等で吸入し感染する恐れがあります。
- 特に、高齢者での発生が多く、重症化すると死亡する場合がありますので注意が必要です。
- 作業を行う際は、マスクを着用するなどして予防しましょう。

ノロウイルス等感染性胃腸炎

- 食事の準備や食事の前、トイレの後はよく手を洗いましょう。手を洗えない時は手指消毒で代用しましょう。
- 排泄物や吐物・おむつの処理は、素手で行わないようにしましょう。汚染されたものの消毒は、塩素系の消毒剤（ハイターなど）を使用してください。

(作成：茨城県保健福祉部)

(参考) 災害時 ボランティアの感染症予防 ～予防接種について～

感染症を被災地に持ち込まない、および自身が罹患しないために、ボランティアの方が現地へ入る場合、以下の点について注意を呼びかけましょう。

- 体調が悪い場合は、ボランティアの延期を検討する必要があります。
- ワクチンで予防できる疾患に関しては、母子健康手帳などでワクチン接種歴を確認し、望ましいと考えられるワクチンについては、可能な限り接種してから現地に向かうことが推奨されます。

優先順位：高◎、中○、低△

	ワクチン名	備考
◎	インフルエンザワクチン	
◎	麻疹・風疹混合ワクチン	罹ったことがなく、2回の接種が終了していない場合
○	破傷風トキソイドワクチン	※創傷を負う可能性がある作業に従事する場合は接種を強く推奨 ※特に45歳以上では免疫を持っている人が少ないので接種を推奨 ※45歳未満で、小児期にDPT,DTワクチンの接種を受けている方は、過去10年以内に接種を受けていなければ、1回の追加接種を推奨
○	A型肝炎ワクチン	特に60歳未満では免疫保有者が少なく、接種を推奨
△	水痘・おたふくかぜワクチン	罹ったことがなくワクチンを受けていない場合は、接種を検討

- 現地での健康管理には、各自で十分注意していただき、体調の悪い時は、健康管理者などに告げて現場を離れ、受診するなどの対応が必要です。（被災された方々に感染を拡大させないためにも重要です。）
- 森林や草地等に入る場合、ダニ媒介性疾患の感染の可能性があるため、長袖、長ズボン及び足を完全に覆う服装をして肌の露出を少なくすることが重要です。
- 咳エチケット（マスクの着用、咳き込むときに口を覆うことなど）、飲食前、トイレ後の手指衛生など（速乾性のアルコール製剤、アルコール綿の小パッケージなどの持参を推奨）、可能な限りの感染症予防策を心掛ける必要があります。

「厚生労働省防災業務計画」（平成 29 年 7 月）

第 2 編 災害応急対策

第 2 章 保健医療に係る対策

第 8 節 防疫対策

1 被災都道府県・市町村は、「災害防疫実施要綱」（昭和 40 年 5 月 10 日衛発第 302 号各都道府県知事・各指定都市市長あて厚生省公衆衛生局長通知）により策定された防疫計画に基づき、以下の点に留意しつつ、災害防疫活動を実施する。

(1) 被災都道府県は、災害発生時の生活環境の悪化、被災者の病原体に対する抵抗力の低下等の悪条件下に備え、管内市町村に対する迅速かつ強力な指導を徹底し、感染症流行の未然防止に万全を努めること。

(2) 夏場に災害が発生した場合や大雨や台風による河川の増水により洪水の発生が想定される場合には、衛生状態の悪化や汚染地域の拡大により、防疫に必要な器具機材等が不足することも想定されるため、被災都道府県は、近隣都道府県に対する応援要請を検討し、必要に応じ、速やかな応援要請を行うこと。

(3) 冬場に災害が発生した場合には、インフルエンザが避難所において流行することが考えられるため、被災都道府県は、手洗いの励行、マスクの活用とともに、十分な睡眠の確保、清潔維持などを心がけることについて、被災者に対して注意喚起を行うこと。

(4) 避難所は、臨時に多数の避難者を収容するため、衛生状態が悪化し、感染症発生の原因となる可能性があることから、簡易トイレ等の消毒を重点的に強化すること。

また、施設の管理者を通じて衛生に関する自主的組織を編成するなど、その協力を得て防疫に努めること。

(5) 被災都道府県・市町村は、避難所等における衛生環境を維持するため、必要に応じ、日本環境感染学会等と連携し、被災都道府県・市町村以外の都道府県及び市町村に対して、感染対策チーム（ICT）の派遣を迅速に要請すること。

(6) 被災都道府県・市町村は、保健医療に係る災害応急対策を実施している本部等に、感染症に関する十分な知見を有する医師等を常駐させるよう努めること。

(7) 被災都道府県・市町村は、迅速に、避難所における衛生状態、防疫対策の実施状態等を把握し、保健医療に係る災害応急対策を実施している本部等に情報を集約させるよう努めること。