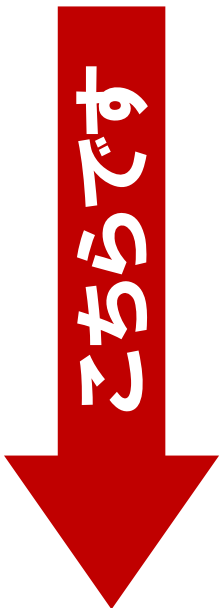
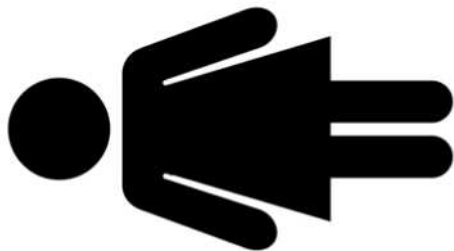


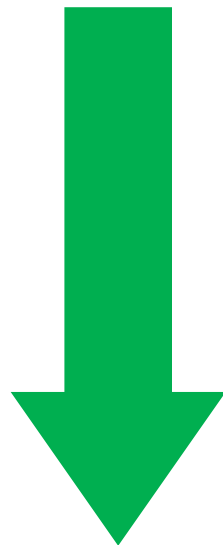
避難者カード
記入場所



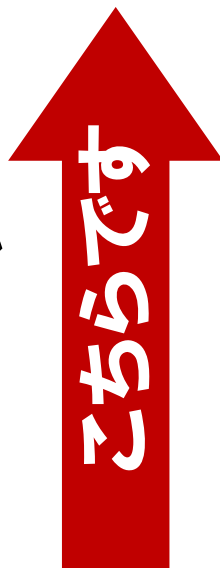
避難者カード
記入場所

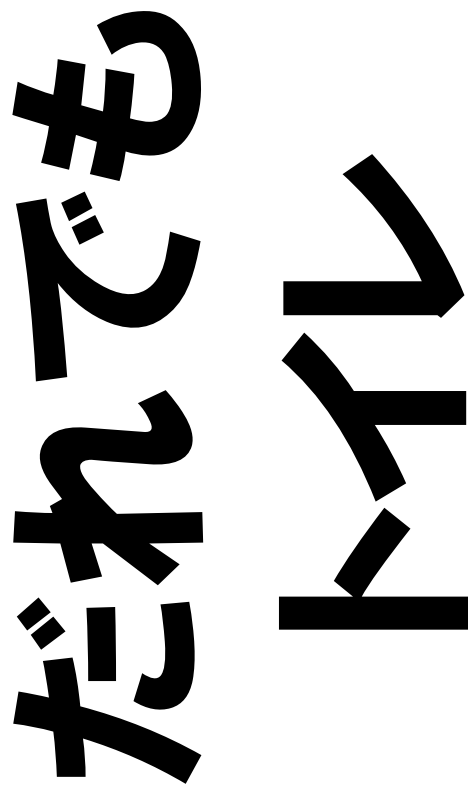
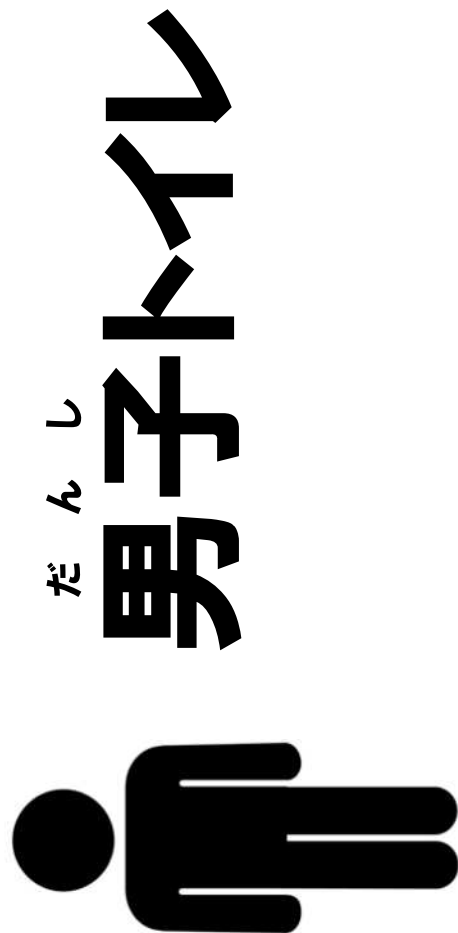
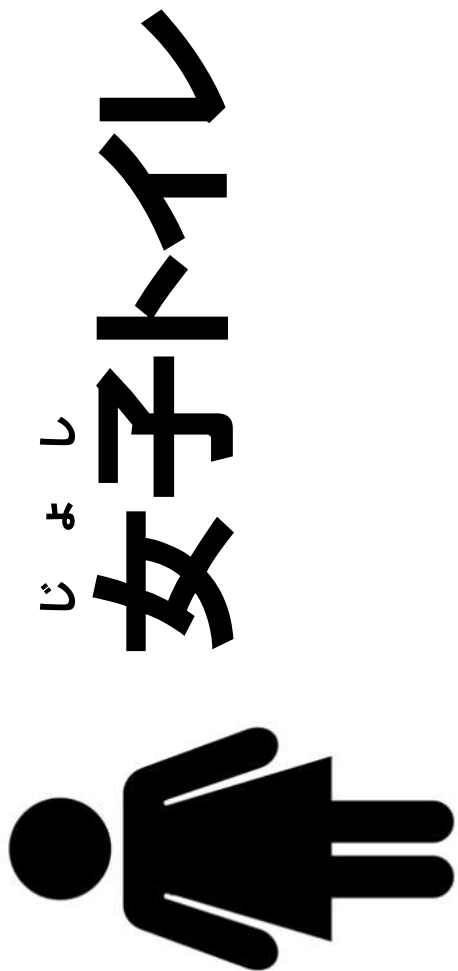


女子トイレ



避難者カード
記入場所





だれでも

トイレ



こ
ば
ん
け
い

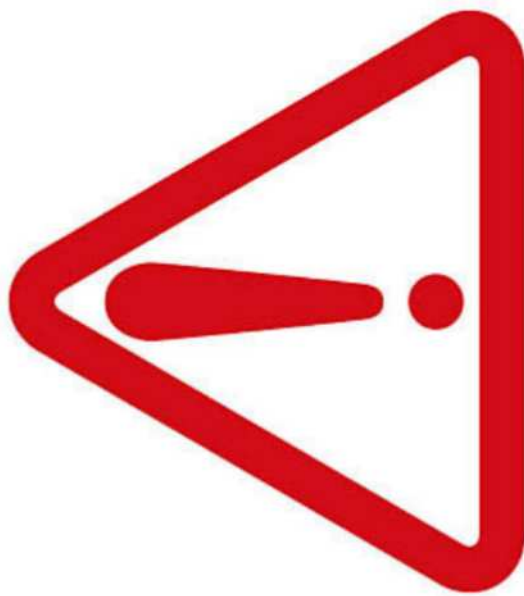
意見箱

ボランティア

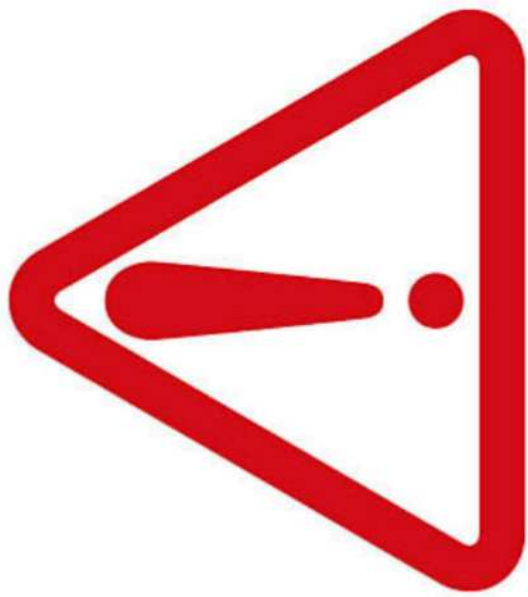
依頼カード

こ
ば
ん
け
い

提出箱



ま
ど
は
そ
ん
そ
ん
窓ガラス破損



じゅうき てんとう さんらん
什器転倒・散乱

じょせい せい
女性
いるい たい
衣類

しえん ぶつし
支援物資

だんせい せい
男性
いるい たい
衣類

しえん ぶつし
支援物資

しよくりょうひん
食料品

しえん ぶつし
支援物資

支援物資

ふとん
布団
もふ
毛布

支援物資

こ
子ども
いる
衣類
いる
ビビー
衣類

支援物資

おむつ
る
類

支援物資

せいかつ
生活
ようひん
用品

たちいり きんし

立入禁止



たちいり きんし 112

立入禁止



かんけいしゃ

関係者スペース のため

たちいり きんし

立入禁止

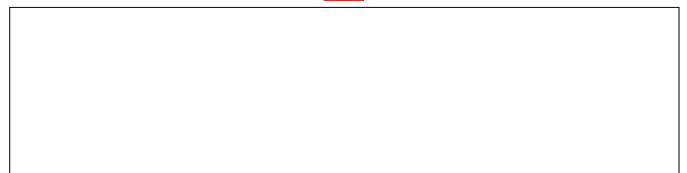


きけん かしょ

危険箇所のため

たちいり きんし

立入禁止

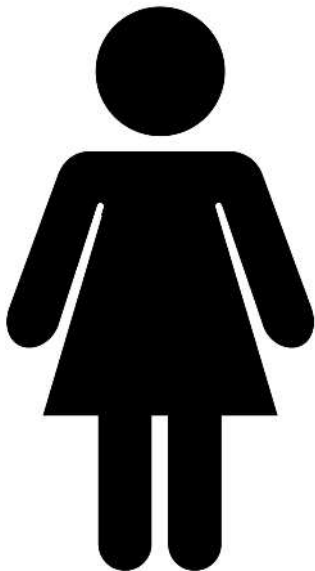




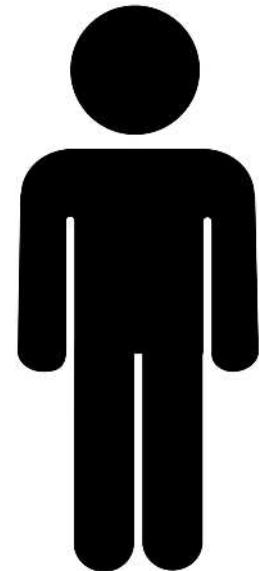
じょし
女子
 こういしつ
更衣室



だんし
男子
 こういしつ
更衣室



じょし
女子
トイレ



だんし
男子
トイレ

だれでも トイレ



14

ようはいりよしや

要配慮者 スペース



ほし

母子

にんぶ にゅうじ

(妊婦・乳児)

ひなん

避難スペース

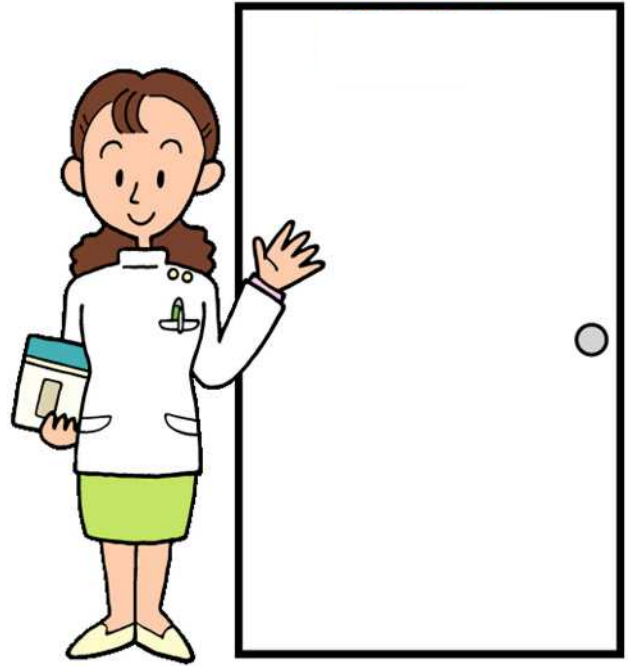


じゅにゅうしつ

授乳室



ペット
たいざい
滞在スペース



いりょう きゅうごしよ
医療救護所



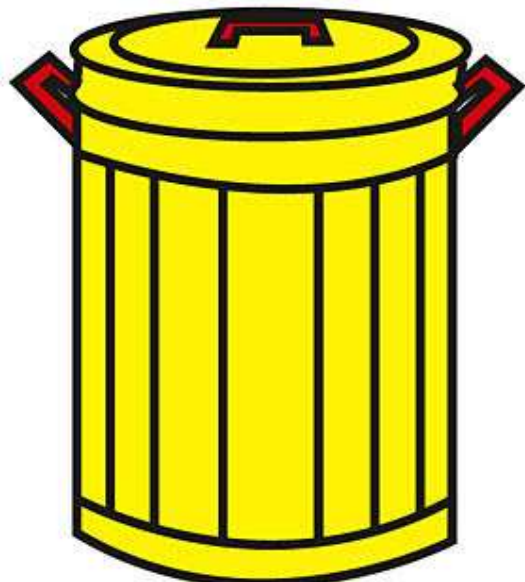
きゅうご
救護スペース



ぶっし
物資
はいふ ばしよ
配布場所

じょうほう けいじばん 116

情報掲示板



ごみ しゅうせきじょ 集積所

ひがいじょうきょう

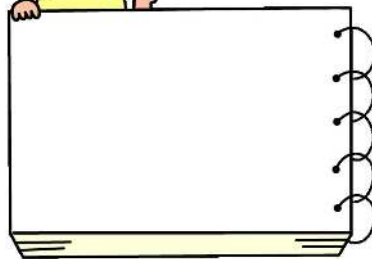
ライフライン被害状況

じしん じょうほう
地震情報

かさい じょうほう
火災情報

きしょう じょうほう
気象情報

あんび じょうほう
安否情報



など...

02 ペットの同行避難

02 ペットの同行避難

避難所の皆さまへ

この避難所では、次の場所で避難してきたペットを飼育しています。

ペット飼育場所の地図

ペットもストレスにより不安を感じています。

飼い主さん以外の人がむやみに近づかないようにしてください。

この避難所でのペット飼育についての代表者は次の人です。

飼育

代表者:

○ 飼い主の方へ

避難所は、共同生活の場です。周りの人の迷惑にならないように、ペットの飼育ルールをきちんと守りましょう。

○ 飼い主以外の方へ

ペットも災害を生き延びた命です。飼い主さんが責任をもって世話していますので、あたたかい目で見守ってあげましょう。

○ ペットに関する相談

ペットに関する相談やトラブルについては、飼育代表者にお知らせください。

被災地でのペット飼育のようす



屋内での飼育



屋外での飼育

ペット飼い主の皆さまへ

避難所では、多くの人たちが共同生活を送っていますので、ペットの飼い主の皆様は、次のことを守って避難所生活を送ってください。

- ① 避難所設置責任者の指示には必ず従ってください。
- ② ペットは指定された場所で、ケージ(檻)などの中に入れるか、同じく指定された場所で、リードなどにつないで飼ってください。
- ③ 飼育場所や施設は、飼い主さん自らが常に清潔にし、必要に応じて消毒を行なってください。
- ④ ペットを体育館や校舎等の避難所居住スペースへ入れないでください。
- ⑤ 避難所ではペットもストレスや興奮から、普段考えられない行動をすることがありますので、逃げ出したりしないように十分注意しましょう。
- ⑥ ペットが原因となる苦情や危害が発生しないように努めてください。
- ⑦ 屋外の指定された場所で必ず排便させ、後始末を行なってください。
- ⑧ エサを与えた後はその都度きれいに片付けて、衛生害虫などが発生しないようにしましょう。
- ⑨ ノミやダニの駆除に努めてください。
- ⑩ 運動やブラッシングは、必ず屋外の決められた場所で行なってください。
- ⑪ 他の避難者などとの間でトラブルが生じた場合は、速やかに避難所運営本部まで連絡してください。

避難所

避難所

専用容器へ

きちんと分別してごみ入れ等の専用容器に入れてください。

燃やすごみ

汚物ごみ

缶・びん・ペットボトル 等

可燃ごみ

生ごみは、しっかり水切りをしてから、ごみ入れ等の専用容器に入れてください。



缶

ごみ入れ等の専用容器に入れてください。



びん

ごみ入れ等の専用容器に入れてください。



ペットボトル

ごみ入れ等の専用容器に入れてください。



ダンボール

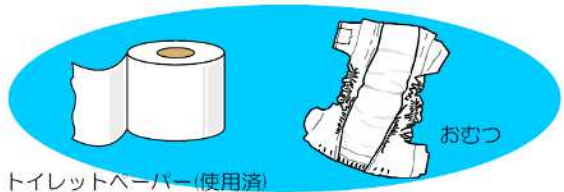
ごみ入れ等の専用容器に入れてください。



汚物ごみ

袋の口をしぼって、ごみ入れ等の専用容器に入れてください。

- < 汚物の例 >
- ・凝固剤で固めた便
 - ・使用済みトイレットペーパー
 - ・使用済みおむつ、生理用品



トイレットペーパー(使用済)

災害時に起こる性暴力(DVは別)の事例レポート (国務大臣・東日本大震災)より

避難所に更衣する場所がないので
更衣室をダンボールで作ったところ上からのぞかれた。その更衣室を使うときは
見守りを立てるようにした。(13~16歳女子)

避難所で成人男性からキスしてと言われた。
トイレまでついてくる。避難先をのぞかれる。
母親を含めて誰にも相対されたくない。
加害者が避難所にいらなくてほしい。(6~12歳女子)

男子が同じ避難所にいる男性に
わいせつな行為をされた。
ほかの男子数名も被害に遭った。
家族が、避難所の宿直だった役場職員
に相談し(中略)、加害者には避難所
から出てもらうことになったが、その前に
加害者は避難所を出た。
(6~12歳男子)

避難所で夜になると
男の人が毛布に入ってくる。
周りの女性も
「若いからしかたないね」
と見て見ぬふりをして助けてくれない
(20代女性)

授乳しているを男性に
じっと見られる。
警察に連絡したら
巡回の回数が増やされた。
その後、授乳スペースが設けられた。
(30代女性)

**避難所・避難先では
困っている女性や子どもを狙った
性被害・性暴力、DVなどが増加します**

東日本大震災女性ネットワーク調査チーム 2015「東日本大震災「災害・復興における女性と子どもへの暴力」に関する調査報告書より

自分を大切にしてください

周囲の目と支えがたよりです

見ないふり・知らないふりをせず
助け合いましょう

単独行動はしない
ようにしましょう!

性的な嫌がらせやいたずらなど
尊厳を傷つける行為も犯罪です

ストレスをためず
不安な気持ちも声
に出しましょう

被害をうけたら相談を!

相談機関 ※相談は無料です。秘密は守られます
※受付時間は状況により変化する場合があります。ご了承ください

世田谷区立男女共同参画センターらぶらす
03-6450-8510
警視庁総合相談センター
9110

<p>炊き出し : __ から</p> <p>Hot meal distribution : __ 开始</p> <p>熱飯分發時間 : __ 開始</p> <p>熱飯分發時間 : __ 開始</p> <p>식사제공 : __ 부터</p>	<p>支援物資配給 : __ から</p> <p>Distribution of relief materials : __ 开始</p> <p>援助物資分發 : __ 開始</p> <p>援助物資分發 : __ 開始</p> <p>지원물자 배급 : __ 부터</p>	<p>このコンセントは使えません。</p> <p>This socket is not available.</p> <p>此插座不能使用。</p> <p>此插座不能使用。</p> <p>이 콘센트는 사용할 수 없습니다.</p>
<p>生活用品配給 : __ から</p> <p>Distribution of daily necessities : __ 开始</p> <p>日常用品分發 : __ 開始</p> <p>日常用品分發 : __ 開始</p> <p>생활용품 배급 : __ 부터</p>	<p>配給時間 : __ : __</p> <p>Ration time : __ : __</p> <p>分發時間 : __ : __ 開始</p> <p>分發時間 : __ : __ 開始</p> <p>배급시간 : __ : __ 부터</p>	<p>風呂は使えません。</p> <p>The bathroom is not available.</p> <p>浴室不能使用。</p> <p>浴室不能使用。</p> <p>목욕탕은 사용할 수 없습니다.</p>
<p>この水道は使えません。</p> <p>This tap is not available.</p> <p>此自来水不能使用。</p> <p>此自来水不能使用。</p> <p>이 수도는 사용할 수 없습니다.</p>	<p>このトイレは使えます。</p> <p>This toilet is available.</p> <p>这间厕所可以使用。</p> <p>这间厕所可以使用。</p> <p>이 화장실은 사용할 수 있습니다.</p>	<p>使用禁止</p> <p>Do Not Use</p> <p>禁止使用</p> <p>禁止使用</p> <p>사용금지</p>

<p>この水は飲めます。</p> <p>This water is suitable for drinking.</p> <p>此处的水可以饮用。</p> <p>此处的水可以饮用。</p> <p>이 물은 마실 수 있습니다.</p>	<p>このトイレは使えません。</p> <p>This toilet is not available.</p> <p>这间厕所不能使用。</p> <p>这间厕所不能使用。</p> <p>이 화장실은 사용할 수 없습니다.</p>	<p>喫煙所</p> <p>Smoking Area</p> <p>吸烟处</p> <p>吸烟处</p> <p>흡연 장소</p>
<p>この水は飲めません。</p> <p>This water is not suitable for drinking.</p> <p>此处的水不能饮用。</p> <p>此处的水不能饮用。</p> <p>이 물은 마실 수 없습니다.</p>	<p>この水道は使えます。</p> <p>This tap is available.</p> <p>此自来水可以使用。</p> <p>此自来水可以使用。</p> <p>이 수도는 사용할 수 있습니다.</p>	<p>男</p> <p>Men</p> <p>男</p> <p>男</p> <p>남</p>
<p>立入禁止</p> <p>No Entry</p> <p>禁止入内</p> <p>禁止入内</p> <p>출입금지</p>	<p>救護所</p> <p>First Aid</p> <p>救护站</p> <p>救护站</p> <p>구호소</p>	<p>避難場所の責任者 : _____</p> <p>Person in charge of the evacuation shelter: _____</p> <p>避難場所负责人 : _____</p> <p>避難場所负责人 : _____</p> <p>대피 장소 책임자 : _____</p>

<p>ここで携帯電話を使えません。</p> <p>Please do not use your cellular phone here.</p> <p>在此请勿使用手机。</p> <p>在此请勿使用手机。</p> <p>여기서 휴대폰을 사용하지 마십시오.</p>	<p>携帯電話はここでかけてください。</p> <p>Cellular phone usage allowed here only.</p> <p>请在此使用手机。</p> <p>请在此使用手机。</p> <p>휴대폰은 여기에서만 사용해 주십시오.</p>	<p>この電話は使えます。</p> <p>This phone is available.</p> <p>此电话可以使用。</p> <p>此电话可以使用。</p> <p>이 전화는 사용할 수 있습니다.</p>
<p>このコンセントは使えます。</p> <p>This socket is available.</p> <p>此插座可以使用。</p> <p>此插座可以使用。</p> <p>이 콘센트는 사용할 수 있습니다.</p>	<p>携帯電話はここでかけてください。</p> <p>Cellular phone usage allowed here only.</p> <p>请在此使用手机。</p> <p>请在此使用手机。</p> <p>휴대폰은 여기에서만 사용해 주십시오.</p>	<p>この電話は使えません。</p> <p>This phone is not available.</p> <p>此电话不能使用。</p> <p>此电话不能使用。</p> <p>이 전화는 사용할 수 없습니다.</p>
<p>ここで携帯電話の充電ができます。</p> <p>You can charge your cellular phone here.</p> <p>可在此做手机充电。</p> <p>可在此做手机充电。</p> <p>여기서 휴대폰을 충전할 수 있습니다.</p>	<p>携帯電話はマナーモードにしてください。</p> <p>Please turn your cellular phone to silent mode.</p> <p>请将手机铃声转换成无声状态。</p> <p>请将手机铃声转换成无声状态。</p> <p>휴대폰은 진동으로 해 주십시오.</p>	<p>この電話は使えます。</p> <p>This phone is available.</p> <p>此电话可以使用。</p> <p>此电话可以使用。</p> <p>이 전화는 사용할 수 있습니다.</p>

<p>女</p> <p>Women</p> <p>女</p> <p>女</p> <p>여</p>	<p>本部</p> <p>Headquarters</p> <p>总部</p> <p>總部</p> <p>본부</p>	<p>避難場所の責任者 : _____</p> <p>Person in charge of the evacuation shelter: _____</p> <p>避難場所负责人 : _____</p> <p>避難場所负责人 : _____</p> <p>대피 장소 책임자 : _____</p>
<p>男</p> <p>Men</p> <p>男</p> <p>男</p> <p>남</p>	<p>受付</p> <p>Reception</p> <p>咨询处</p> <p>服务处</p> <p>접수</p>	<p>避難場所の責任者 : _____</p> <p>Person in charge of the evacuation shelter: _____</p> <p>避難場所负责人 : _____</p> <p>避難場所负责人 : _____</p> <p>대피 장소 책임자 : _____</p>
<p>立入禁止</p> <p>No Entry</p> <p>禁止入内</p> <p>禁止入内</p> <p>출입금지</p>	<p>救護所</p> <p>First Aid</p> <p>救护站</p> <p>救护站</p> <p>구호소</p>	<p>避難場所の責任者 : _____</p> <p>Person in charge of the evacuation shelter: _____</p> <p>避難場所负责人 : _____</p> <p>避難場所负责人 : _____</p> <p>대피 장소 책임자 : _____</p>

話した内容を外国語に翻訳！ 世界31言語に対応！

他のサイズはありますか。
ショッピングで
次の列車は何時ですか。
駅で
穴子ください。
寿司屋で

旅行会話に最適！
チェックインは何時ですか。
ホテルで
少し熱があります。
病院で

さあ、『VoiceTra』で世界中の人と話しましょう！

『VoiceTra』(ボイストラ)は、話しかけると外国語に翻訳してくれる音声翻訳アプリです。見やすい画面で操作も簡単、翻訳結果が正しいかどうか確認できます。

本アプリケーションは、情報通信研究機構(NICT)の研究成果である音声認識、翻訳、音声合成技術を活用しています。

アプリダウンロードはこちらから
各ダウンロードサイトにて「ボイストラ」と検索または右記QRコードよりアクセスして下さい。

VoiceTraサポートページ <http://voicetra.nict.go.jp/> Facebookページ @VoiceTra.Support
※『VoiceTra』は、NICTの登録商標です。このパンフレットに記載するその他の会社名、商品名、ブランド名、ロゴマークなどは、各社の商標、登録商標、または商標です。

音声翻訳アプリ『VoiceTra』は、話しかけたことを翻訳します。ダウンロード・ご利用も、個人利用はすべて無料*です。

*本アプリケーションのご利用にはインターネット接続によるデータ通信を必要とします。その際の通信料はご利用者様負担となります。海外でローミング中にご使用の場合、通信料が高額になる場合があります。ご注意ください。

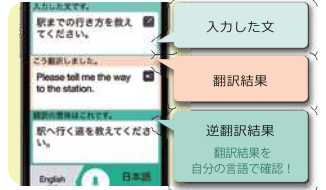
使い方がわかりやすい

シンプルな画面なので操作も簡単です。ガイドも表示されていて、すぐに使い方がわかります。



翻訳結果が正しいかわかる

「翻訳結果」を、もう一度自分の言語に翻訳しなおした「逆翻訳結果」が表示されます。「入力した文」と見比べると、意図が正しく伝わっているか確認できて安心です。



翻訳できる言語 (31言語)

翻訳できる言語は 31 言語です。(中国語、ポルトガル語の方言を含みます。)

音声で入力できる (23言語対応)	音声で出力される (17言語対応)	() () 今後対応予定
日本語	ベトナム語	シンハラ語
英語	スペイン語	デンマーク語
中国語 (簡体字)	ミャンマー語	ドイツ語
中国語 (繁体字)	アラビア語	トルコ語
韓国語	イタリア語	ネパール語
タイ語	ウルドゥ語	ハンガリー語
フランス語	オランダ語	ヒンディー語
インドネシア語	クメール語	フィリピン語
		ポーランド語
		ポルトガル語 (ブラジル)
		マレー語
		モンゴル語
		ラーオ語
		ロシア語

試用版の音声入力および出力には★マーク () () がついています。

試用版は、NICTと共同研究を行っている海外の研究機関が開発し、サーバーを運用しているものです。共同研究の実証実験を目的とした運用のため、通信環境やサーバーのメンテナンスの状況によっては、処理に時間がかかったり、長時間サービスが停止したりすることがあります。

アプリの入手方法

App StoreもしくはGoogle playで『VoiceTra』または『ボイストラ』と検索してください。なお、ダウンロードおよびインストールは、App StoreではAppleIDが、Google PlayではGoogleアカウントがそれぞれ必要です。

対応OS

iOS 8.0以降。 Android 4.1以降。
上記を満たす全ての端末で動作を保障するものではありません。

VoiceTraサポートページ

<http://voicetra.nict.go.jp/>

VoiceTra Facebookページ

<https://www.facebook.com/VoiceTra.Support/>

お問い合わせ先

アプリの使い方について
VoiceTra サポートチーム：
voicetra-support@khn.nict.go.jp

音声翻訳技術のライセンスについて

ASTREC企業室：
ict@khn.nict.go.jp
〒619-0289 京都府相楽郡精華町光台3-5
国立研究開発法人情報通信研究機構
先進的音声翻訳研究開発推進センター (ASTREC)

※VoiceTraは、音声認識技術の性能評価の実証実験のために公開されています。そのため、VoiceTraの提供期間は保証されず、予告無く提供が終了する場合があります。VoiceTraに入力された音声や翻訳結果などのデータは音声翻訳技術の改良の目的で利用します。VoiceTraで提供している音声翻訳技術の再利用についてはご承諾を要し、ライセンス料金を先までご連絡下さい。このパンフレットの内容は2018年1月31日現在のものです。最新情報はVoiceTraサポートページをご覧ください。

いつも以上の注意で、 食中毒を予防しましょう

08 食中毒防止ポスター

調理する人のチェックポイント

CHECK POINT

- こまめに手洗い・手指消毒
 - トイレ後
 - 調理前
 - 生ものに触れた後
 - 盛り付け前
- 体調不良のときは調理しない
 - 手に傷があるときは、使い捨て手袋を着用
- 身だしなみは清潔に
 - 長い爪・ネイルは外す
 - 指輪・腕時計は外す

調理するときのチェックポイント

CHECK POINT

- 原材料を確認
 - 消費期限注意
 - 容器の破損
- 中心部までしっかり加熱
 - 焼くもの
 - 煮るもの
 - 汁物
- 加熱後の食品を汚染しない
 - 材料は調理前にカット
 - 箸手で盛り付けしない
 - 調理後はラップなどで覆う
 - おにぎりを握るときは…
 - 使い捨て手袋で
 - ラップで

調理のあとのチェックポイント

CHECK POINT

- 調理後はすぐ提供
 - 2時間以内に喫食できるように提供
 - 調理後の常温放置はNG
- 調理器具は使用後に洗浄・乾燥
 - 水が使えない場合、汚れを拭きとり、アルコール消毒
- 提供時に声掛け
 - できるだけ早めに食べましょう
 - 食物アレルギーで食べられないものはありますか？
 - ※原材料の情報提供は正固に

食中毒に注意しましょう！

08 食中毒防止ポスター

手洗いは、食中毒・感染症予防の基本です

○手を洗うタイミング

- トイレ後
- 食事前
- 不衛生なものに触れた後
- 外出後
- 調理前
- 生ものに触れた後
- 盛り付け前

○汚れが残しやすいところを意識して、石けんを使ってこすり洗いしましょう。

○特に食事の前、調理の前、盛り付け前、トイレの後は、手洗い後、手指消毒剤で消毒しましょう。

水が使えない場合 | おしぼりやウェットティッシュ等で汚れをよく落とした後、手指用消毒剤を手指全体によくすり込み、自然乾燥させましょう。

○こんなところにも注意

- 長い爪
- 指輪・腕時計は外す
- 手拭き用タオル
- 共用
- ハンドクリーム等で保湿し手荒れを防止
- 子供が手を洗うときは、大人が付き添いましょう

飲み水

飲用

- 給水車
- ペットボトル
- そのまま飲まないで！
- 井戸水
- 湧き水
- 防火用水

食品を受け取ったときの注意点

- まず、確認しましょう。
 - 消費期限
 - 臭いがかく
 - 容器の破損
- できるだけ早めに食べましょう。

目撃の自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置を使用して、記録内容を音声で聞くことができます

自炊・炊き出しの注意点

手洗いを忘れずに!

・体調不良(下痢、腹痛、吐き気など)のときは調理をしないようにしましょう。

・メニューはできるだけ加熱調理を行うものようにしましょう。加熱はしっかりと!



焼くもの 煮るもの 汁物

・原材料を確認しましょう。

消費期限 異臭 容器破損 等

・やむを得ず薬剤をペットボトルや食品容器に入れる場合は、容器の目立つところに内容物(「消毒剤」など)を書いてください。

・加熱後の食品を汚染しないようにしましょう。



材料は調理前にカット 素手で盛り付けしない 調理後はラップなどで覆う

おにぎりを握るときは... 使い捨て手袋でラップで

・調理器具は使用後に洗剤でよく洗い、乾燥させましょう。

水が使えない場合 ペーパータオル等で汚れを拭きとり、アルコール消毒します。

食べるときの注意点

手洗いを忘れずに!

・異常を感じたら食べないでください。

・使い捨てでない食器は使用後に洗剤でよく洗い、乾燥させましょう。



食器にラップを巻く 使い捨ての食器を使う ペーパータオルで汚れを拭き取った後アルコール消毒

・食べ残し、長時間放置又はいつ配られたか分からない食品は、思い切って捨てましょう。(一度開封した食品は表示されている期限よりも早めに食べましょう。)

食品等を捨てる時の注意点

・生ごみや容器等を捨てる時は、臭いや虫の発生等を防止するため、避難所のルールに従って分別し、決められた場所に捨てましょう。



食中毒の疑いがあったとき

・体調不良(下痢、腹痛、おう吐など)になった場合は、早めに医師や医療スタッフ、健康相談スタッフに申し出ましょう。



目の不自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置を使用して、記載内容を音声で聞くことができます。



炊き出しをされる皆様へ

避難者の方々への食事提供ありがとうございます。食中毒予防のため、炊き出しでは、以下のポイントを守ってください。

122

メニュー

・メニューはできるだけ加熱調理を行うものようにしましょう。

・加熱しないものや加熱後に手を加えるものは避けましょう。



焼くもの 煮るもの 汁物



調理する人

・こまめに手洗い・手指消毒



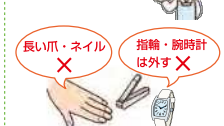
トイレ後 調理前 生ものに触れた後 盛り付け前

・体調不良のときは調理しない



手に傷があるときは、使い捨て手袋を着用

・身だしなみは清潔に



長い爪・ネイル 指輪・腕時計は外す

原材料

・冷蔵及び冷凍食品は、よく冷やしたクーラーボックス等で、常温保存食品は、直射日光の当たらない場所で保存しましょう。

クーラーボックス 開けっ放し



・使用前に確認しましょう。

消費期限 異臭 容器の破損

調理

・加熱は中心部までしっかり行いましょう。
・加熱後の食品を汚染しないように工夫しましょう。



材料は調理前にカット 素手で盛り付けしない

食品の提供

・作り置きせず、調理後は2時間以内に喫食できるように提供しましょう。
・提供時には、取り置きせず、できるだけ早く食べるように伝えましょう。
・提供時に「食物アレルギーで食べられないものはありますか?」と一声かけましょう。また、原材料の包装や献立表を掲示するなど、正確な情報を提供しましょう。



原材料の情報提供(例)

食品等の廃棄

・生ごみや容器等は原則として持ち帰る。捨てるときは、避難所のルールに従って分別し、決められた場所に捨てる。

東京都福祉保健局

手洗いは 食中毒・感染症予防の基本です

こんなときは手洗いを忘れずに!



トイレ後 食事前 不衛生なものに触れた後 外出後 調理前 生ものに触れた後 盛り付け前

手洗いの手順

- 流水で手を洗い、石けんをつける。
- 手のひら
- 手の甲
- 指先・爪の間
- 指の間
- 親指(手のひらで包んでねじり洗い)
- 手首
- 流水ですすぎ、ペーパータオルや清潔なタオルで水気を拭き取る。(水分が残っていると消毒効果が減少)
- 十分な量の手指消毒剤を手のひらにとり、手洗いの手順で手指全体によくすり込んで、自然乾燥させる。

手洗いのポイント 長い爪 X 指輪・腕時計は外す

汚れが残しやすいところ 指先 手のひらのしわ 親指のつけ根 手首 手拭き用タオル 共用 X

東京都福祉保健局

手洗い場用ポスター(水が使えない場合)

手指消毒は 食中毒・感染症予防の基本です

水が使えない場合も

こんなときは手指消毒を忘れずに!



トイレ後 食事前 不衛生なものに触れた後 外出後 調理前 生ものに触れた後 盛り付け前

水が使えない場合の

手指消毒の手順

- おしぼりやウェットティッシュ等で、汚れをよく落とす。
- 十分な量の手指消毒剤を手のひらにとり、次の順で手指全体によくすり込む。
- 手のひら
- 手の甲
- 指先・爪の間
- 指の間
- 親指
- 手首
- 自然乾燥させる。

東京都福祉保健局

手洗い場用ポスター(水が使えない場合)

ちょっとうれしいを 次の人にも

次の人のために、トイレはきれいに使いましょう



こんなときは管理責任者にご連絡ください。

- ・トイレが汚物で汚れている。
- ・トイレットペーパーなどの備品がない（なくなりそう）。
- ・トイレの使い方がわからない。

使用後は**手洗い**を忘れずに！

水が使えない場合
ウェットティッシュと手指消毒剤で
手指を清潔に！



体調不良（下痢、腹痛、吐き気など）の方は、
医師や医療スタッフ、健康相談スタッフにお知
らせください。



屋内のトイレの場合
専用の履物に履き替えてください。



トイレ清掃マニュアル

トイレが不衛生だと、感染症のまん延が懸念されるだけでなく、避難者の健康上の問題（ぼうこう炎や脱水症など）や衛生上の問題（トイレ以外の場所がトイレとして使用される）などが発生するおそれがあります。トイレは定期的に清掃し、清潔に保ちましょう。



用意 するもの

- ・使い捨て手袋
- ・ゴム手袋
- ・使い捨てマスク
- ・使い捨てエプロン
- ・塩素系消毒剤
(次亜塩素酸ナトリウム液、塩素系漂白剤等)
- ・バケツ
- ・雑巾（拭くもの）
- ・新聞紙
- ・ほうき
- ・ちりとり
- ・モップ
- ・便器用ブラシ
- ・トイレ用洗剤
- ・ごみ袋



- 1 マスクと使い捨て手袋を着用する（塩素系消毒剤やトイレ用洗剤の原液、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 トイレのドアや窓を開け、換気する。
- 3 バケツに水を入れ、塩素系消毒剤（0.02%）を作る。（資料4）
- 4 トイレ内の備品（ごみ箱、サニタリーボックス等）を外に出し、ほうきで床をく。汚物があった場合は、新聞紙等で汚染を広げないようにふき取る。
- 5 塩素系消毒剤（0.02%）に浸して絞った布等で、手の触れる部分を拭く。（水道の取っ手→ドアノブ→手すり→水洗レバー→ペーパーホルダー）
- 6 塩素系消毒剤（0.02%）に浸して絞った布等で、汚れの少ない方から順に拭く。（手洗い器→タンク→フタ→便座→便器の外側）
- 7 塩素系消毒剤（0.02%）に浸したモップでトイレ全体の床を拭く。
- 8 便器の内側は、汚れがあれば便器用ブラシで擦り落とす。その後、トイレ用洗剤の原液をかけ、2～3分後にこすらずに水で流す。
- 9 清掃用具を片付ける。繰り返し使うものは、洗浄し、塩素系消毒剤（0.02%）に30分～60分浸して消毒する。（汚物に直接触れた用具は塩素系消毒剤（0.1%）で消毒する。）
- 10 清掃が終わったら、手袋を外して手を洗い、乾燥後、手指をアルコール消毒する（資料10）。

トイレの清掃作業に従事した後は、調理作業は避けてください。

塩素系消毒剤の取り扱いマニュアル (次亜塩素酸ナトリウム液)

塩素系消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム液）は塩素系漂白剤等を希釈して作ります。塩素系消毒剤は使い方間違えると効果がなくなるだけでなく、思わぬ事故につながる可能性があります。用途に応じた希釈や使用、保管時の注意事項を守りましょう。

希釈方法

おう吐物、ふん便の処理時 希釈後の濃度 約0.1%

原液濃度 5～6%の場合

500mlのペットボトル1本の水に 原液10ml（ペットボトルのキャップ2杯）



2リットルのペットボトル1本の水に 原液40ml（ペットボトルのキャップ8杯）



調理器具、トイレのドアノブ、便座、衣類等の消毒 希釈後の濃度 約0.02%

原液濃度 5～6%の場合

2リットルのペットボトル1本の水に 原液10ml（ペットボトルのキャップ2杯）



使用するときの注意事項

- ・手指の消毒には絶対に使用しないでください。
- ・使用する際は十分に換気してください。
- ・有毒ガスが発生するため、酸と混ぜて使用しないでください。
- ・汚れが残ったまま使用すると効果が弱まります。できるだけ汚れを落としてから使用してください。
- ・漂白作用があります。容器の「使用上の注意」を確認してください。
- ・商品により塩素濃度が異なるので表示などを確認してください。

保管するときの注意事項

- ・希釈したものは時間が経つと効果が減っていくので、その都度使い切りましょう。
- ・希釈したものをペットボトルで保管するときは、誤飲しないよう、容器に目立つように薬品名や濃度を記入しておきましょう。
- ・原液、希釈液ともに、直射日光の当たらない場所で保管しましょう。
- ・危険なので子供などの手の届かないところに保管しましょう。

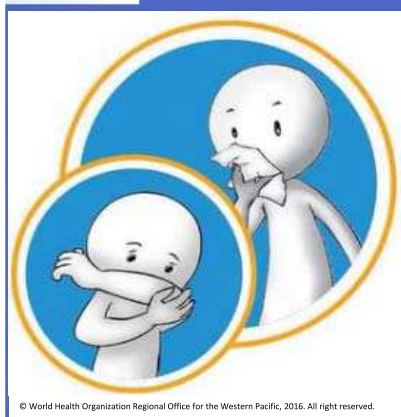


咳エチケットで感染症予防

咳エチケットとは

咳やくしゃみが出たときに周りの人へ病気をうつさないためのマナーです。

マスクがない場合には？



①咳やくしゃみの際は **ティッシュ**で口と鼻をおおきましょう。

②ティッシュ等がない場合には、**二の腕**で口と鼻をおおきましょう。

© World Health Organization Regional Office for the Western Pacific, 2016. All right reserved.

マスクがある場合には、**正しくマスクを着用**しましょう。



画像出典：政府広報 (http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/img/06_04.gif)

水がない場合でも、ガムやマウスウォッシュを使って口の手入れをしましょう！

シュガーレスガム
キシリトールガム

マウスウォッシュ



シュガーレスガムをかむことで、ストレス解消や緊張感の緩和ができます。また唾液をたくさん出す効果があり、その唾液で口をすすぐことができます。



マウスウォッシュ（口腔用洗口液）で口をすすぐことで菌が増えることを防ぐことができます。口の中の状態を考慮して、虫歯の少ないインフルエンサー成分のものをおすすめします。

口の体操やマッサージをしましょう！

非常時には、慣れない環境などで強いストレスを受け、唾液が出にくくなる場合があります。唾液には1日の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。なるべく口を動かして、またマッサージをして唾液の分泌をうながしましょう。

口の体操



「あ」「い」「う」と発音するように、口を大きく動かします。



頬を伸ばした後、すぼめるという動きを繰り返します。

舌の体操



口を開き、舌を前して上下左右に数回動かします。



唾液腺のマッサージ

耳の下、頬の下やほほをさすったり、揉んだり押したりして見えます。

エコミークラス症候群
予防のために

- **エコ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きましょう。
- **予防のための足の運動**



少ないお水でも歯や入れ歯をみがきましょう！

口の中を清潔にしておかないと、口の中で細菌が増え、肺炎を起こすことがあります。特に高齢の方は加齢性肺炎（ごんせいのはいん）に注意してください。肺炎以外にも、全身の病気に影響を及ぼします。これらを防ぐためにも、口のお手入れや入れ歯の手入れをしましょう。

歯ブラシがある場合



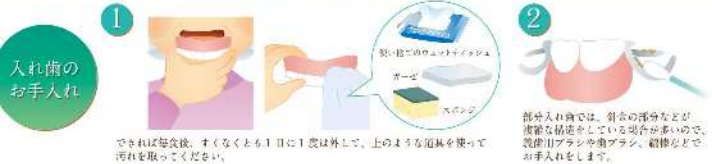
ポイント
● 口内炎ができていたり、痛みがきいて出血がある場合は、うがい用の溶液（洗口液）を使用すると効果があります。うがい可能な量のぬる水がある場合でも、痛みがきき再びが手元にある場合は、少しだけ痛みがきき耐えましょう。

歯ブラシがない場合



ポイント
● うがいは、一度に多くの水を含んで吐き出して繰り返すよりも、少量ずつ水を口に含んで吐き出すことを繰り返した方が効果的です。より口の中の汚れを落とす効果が期待できます。

入れ歯のお手入れ



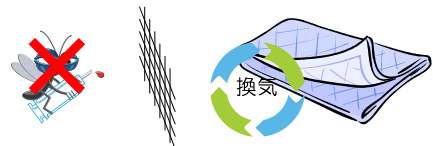
ポイント
● 脱着時は外し、義歯洗浄剤が水中で保管することが望ましいですが、非常時はその限りではありません。● 洗浄剤を十分に洗い流してから口に入れるようにしてください。● 食器洗いや中性洗剤でも代用できます。

かんき ちゅうい なつ
換気に注意(夏)

がいちゆう しんにゆう さいきん かんせんしやう まんえんぼうし
害虫の侵入や細菌・ウイルスによる感染症の蔓延防止

かぜ とお
風通しをよくしましょう

- 窓を開ける
- 布団類をなるべく乾燥させる
- 出入口、窓の開放時は網等で害虫等の侵入を防ぐ



かんき ちゅうい ふゆ 換気に注意 (冬)

がいちゆう しんにゆう さいきん かんせんしやう まんえんぼうし
害虫の侵入や細菌・ウイルスによる感染症の蔓延防止

しん せん くうき い か 新鮮な空気に入れ替え

- まどをあ、くうきをい、か
窓を開け、空気を入れ替える
(1じかに1かい、5ふんていど)
(1時間に1回、5分程度)
- ふとんをい、かんそうを
布団類はなるべく乾燥させる

