


## 为健康地渡过避难生活

由于在应急避难所的同一个空间里聚集了很多人共同生活，有必要注意食物中毒等情况。同时，感冒和流感等也很容易传染。预防传染的最基本的方法是勤洗手。要从可以做的事情开始，用心做。

### 谨防食物中毒

- 可以使用流水的时候，在烹饪之前，在饭前要用流水和肥皂洗手。（如果是停水的话，请使用应急避难所的手指用酒精消毒剂或湿巾）
- 请尽快食用已经打开盖子的罐头等加工食品。

### 写给负责担当饮食的职员

- 在烹饪之前，请洗手。（枠内上記参照）
- 请确认消费期限。
- 请把食品存放在冷暗处。
- 如出现腹泻，或呕吐症状的时候，请辞去饮食担当的职务。在烹饪的时候…。
- 请用保鲜膜捏饭团。（如右图）
- 烹饪用的碗和碟子铺上保鲜膜等，尽可能不要弄脏。
- 有必要加热的食物，一定要做到完全煮熟煮透。
- 尽可能洗净使用过的烹饪器具等，保持其清洁。

### 为预防疾病的传染

#### ① 勤洗手

- 在可以使用流水的时候，用流水和肥皂勤洗手。
- 如果停水的话，请使用手指用酒精消毒剂（特别是如厕后，饭前）。



#### ② 漱口

- 在可以使用流水、瓶装水或供水车的水的时候，请勤漱口。



#### ③ 戴口罩

- 在没有足够的口罩的时候，请先给出现感冒症状的人戴口罩。



### 腹泻或感冒时的营养管理

- ① 为预防脱水，请勤于摄取水分。  
【例】饮用水、茶、果汁、运动饮料
- ② 请摄取易于消化的煮软的食物。  
【例】袋装粥、罐头（菜肴）
- ③ 积极摄取维生素・矿物质类。  
【例】蔬菜、水果、蔬菜果汁

### 感觉身体不适的时候…

有发烧、咳嗽、腹泻、呕吐、腹痛症状的人，请尽快找应急避难所的职员或医疗人员咨询。

