

# 피난생활을 건강하게 지내기 위하여

피난소에서는 같은 공간에 많은 사람들이 모여 생활하기 때문에 식중독 등에 조심해야 합니다. 또 감기, 독감 등 감염증도 퍼지기 쉽습니다. 감염 예방에는 손을 씻는 것이 기본이며 각자가 꼬박꼬박 챙기도록 하여 주십시오.

## 식중독에 조심하십시오

- 흐르는 물이 사용할 수 있을 때는 **요리하기전, 식사 전**에 흐르는 물과 비누로 손을 씻으십시오. (단수할 경우 피난소에 준비되어 있는 소독용 에탄올제 및 물티슈를 사용 하십시오)
- 통조림 등 가공식품은 개봉한후 즉시 먹도록 하십시오.

## 식사담당직원에게

- 작업 하기전에 **손을 씻읍시다**  
(위 문장 참조)
- 유통기간을 꼭 확인하십시오
- 식량품은 냉암소에서 보관하십시오
- 설사하는 경우 및 구역질이 날 경우 식사담당일은 하지 맙시다.

## 요리할 때는...

- 주먹밥은 랩으로 만듭시다 (사진참조)
- 조리용불이나 접시 등에 랩을 깔아서 가능하는 한 더럽히지 않도록 합니다.
- 가열이 필요한 식품은 제대로 익히도록 합니다
- 사용한 조리기구 등은 잘 씻고 깨끗히 보관하십시오.



## 병 감염을 예방하기 위해

### ① 손을 씻으십시오

- 흐르는 물이 사용할 수 있을 때는 자주 물과 비누로 손을 씻으십시오
- 단수할 경우는 손가락용 에탄올 (특히 화장실 사용후, 식사전) 을 사용하십시오.



### ② 양치질

- 흐르는 물 및 페트병이나 급수차가 배급한 물이 사용할 수 있을 때는 자주 양치질을 하도록 하십시오.



### ③ 마스크 착용

- 마스크가 부족할 경우 감기 증상이 나타 난 분에 우선적으로 마스크를 착용시켜 주십시오



## 설사 및 감기에 걸렸을 때의 영양관리

### ① 탈수예방을 위해 자주 물을 마십시오.

【예】 물, 녹차, 과일쥬스, 스포츠음료

### ② 소화시키기 쉽고 부드러운 음식을 드십시오.

【예】 즉석죽, 통초림

### ③ 비타민, 미네랄류를 적극적으로 먹도록 하십시오.

【예】 야채, 과일, 야채및 과일 쥬스

## 몸이 아프다고 느꼈을 때는...

발열, 기침, 설사, 구토, 복통 등 증상이 나타 난 분은 즉시 피난소직원 및 의료직원에게 상담해 주십시오.

