

# 避難所等※における疾病を予防するために

※ 指定避難所だけでなく、福祉施設や在宅避難場所を含む

## 治療中の病気の悪化はありませんか？

### ◆ 治療中の病気の悪化や進行を防ぐために

- お薬の不足や飲み方がわからなくなったお薬はありませんか
- 体調が悪くなったなどありませんか
- 少しでも気になることがあれば、医師や薬剤師等\*に相談してください

\* 慢性の疾患等でかかりつけ医や薬局と連絡できるときは、その指示を優先してください  
かかりつけ医等に連絡ができないときは、巡回している薬剤師等に相談してください



## 換気はできていますか？

### ◆ インフルエンザやコロナウイルスなどの感染症を防ぐために

- 室内の温度が下がらないように注意しながら、こまめに換気をしましょう
- 手洗いやうがいをしましょう
- 手が洗えない時は手指消毒剤で消毒しましょう

### ◆ 喘息や慢性の呼吸器の病気を防ぐために

- 石油ストーブを使用しているときは、特に換気に注意しましょう
- 土埃を持ち込まないように下足場所を設けましょう
- 毛布や布団は天気の良い日には干しましょう
- ほこりがたまる前に掃除しましょう



## 手洗いやトイレの消毒はできていますか？

### ◆ ノロウイルスなどの感染症を防ぐために

- 手洗い設備を清潔に保ちましょう
- トイレの清掃はこまめにしましょう
- 感染が疑われる方のトイレは分けましょう
- 嘔吐物等の処理には使い捨ての手袋とエプロンなどを着用し  
次亜塩素酸ナトリウム\*を用いて消毒しましょう

\* 次亜塩素酸ナトリウムは水道水の消毒にも使われています。  
ただし、消毒目的に合わせて濃度を適切に調整しなければなりません。  
届けられた薬剤の薄め方がわからない場合は、巡回している薬剤師等に相談してください。



### ◆ 食中毒を防ぐために

- 食品を触る前には手洗いをしましょう
- 手が洗えない時は手指消毒剤で消毒しましょう
- 使い捨て手袋がある場合は手袋を使用しましょう
- 食べのこしを保管して後で食べないようにしましょう



## 水分を取って運動していますか？

### ◆ エコノミークラス症候群を防ぐために

- こまめに水分をとりましょう
- 適度な運動を心掛けましょう