## 非常時に病気への発展を防ぐ

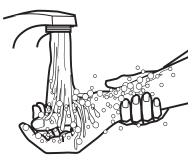
## **Preventing Illness During an Emergency**

Germs such as bacteria, viruses, fungi and parasites cause infections that can lead to serious illness.

There are things you can do to stay healthy during an emergency:

Wash your hands often.

Wash the front and back of your hands and wrists, between yourvfingers and around your nails with soap and water for 15 seconds.Wash your hands:



- After using the toilet
- Before and after eating or handling food
- After coughing, sneezing or blowing your nose
- Before and after you have contact with someone who is sick
- Before and after changing a baby's diaper
- After touching another person
- After handling dirty dishes or garbage
- After touching animals or handling animal waste
- Use alcohol-based hand sanitizer when soap and water are not available.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth. Germs often spread when you touch something that has germs on it and then touch your face.

バクテリアやウィルス、菌、寄生虫などの病原菌 の感染が重病に発展することがあります。

非常時に健康を損なわないために以下のこと を心がけてください:

- 手を頻繁に洗います。
   手のひらと甲、手首、指の間、爪の周りを石鹸と水で15秒間洗います。以下の時に手を洗います:
  - トイレを使用した後
  - ・ 食事の前後または食べ物を扱う前後
  - 咳やくしゃみをしたり、鼻をかんだ後
  - 病気の人に触れる前後
  - 赤ちゃんのオムツを替えた前後
  - ・ 他の人に触れた場合
  - 汚れた食器やゴミを扱った後
  - 動物に触れたり、動物の排泄物を扱った後
- 石鹸と水がない状況では、アルコール成分 入りのハンドサニタイザーを使用します。
- 目や鼻、口に触れないようにします。菌が付着した物に触れた手で顔に触れることが、 ばい菌が広がることにつながります。

cover your mouth
and nose with a
tissue when you
cough or sneeze to
prevent spreading
germs to those
around you. Throw
away the tissue and
wash your hands.
If you do not have
a tissue, cough or
sneeze into your shoulder or arm.



- Clean surfaces such as countertops, sinks, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water to one part bleach.
- Limit your contact with those who are ill.
- Avoid shaking hands if you are ill and with others who are ill.
- Stay away from others when you are sick. Stay home from work, school or running errands if you can.
- Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least eight glasses of liquids each day.

- ばい菌が周囲に広がらないように、**咳やくしゃみをするときには、ティッシュで口と鼻を覆います**。使ったティッシュは捨てて、手を洗います。ティッシュが手元にないときは、肩や腕に咳やくしゃみをするようにします。
- 台所のカウンターの上や流し台、ドアノブ、 電話機、照明スイッチなどの表面を消毒洗 浄剤や漂白剤入りのクリーナできれいにし ます。水と漂白溶液を混ぜて使用すること もできます。水と漂白剤は 10 対1 の割合で 混ぜます。
- 病気の人との接触を制限しましょう。
- 自分が病気の場合や相手が病気の場合、**握 手は避けましょう**。
- 自分が病気のとき、移さないように他人に 近づかないようにしましょう。 できるだけ職 場や学校に行ったり、出かけたりせず、家の 中に居るようにしましょう。
- 夜は十分に休み、健康な食事を摂り、毎日 コップ8 杯以上の水分を摂るようにしましょう。