

# 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 your fingers 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.

バクテリアやウイルス、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。ティッシュが手元がないときは、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。
- **自分が病気のと看、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。**