

健康危機における健康確保対策

災害への心構え 食の備えは3日分 防災袋も準備して

- ・災害はいつ起こるかわかりません。自分と家族の生命や暮らしを守るため、年齢、健康状態に応じた3日分の食料を準備しておきましょう。
- ・持病のある方は、お薬手帳や健康保険証のコピーも防災袋に入れておきましょう。「あんしん缶」(*)も利用しましょう。
- ・災害が起こったらどこに避難するか、家族で申し合わせておきましょう。



* 「あんしん缶」：お薬手帳のコピーや大事なものを保管したお菓子等の空缶。

正しい手洗い・上手な保存・加熱調理で食中毒予防



- ・手や調理器具を清潔にしましょう。
- ・保存は冷蔵庫で。ただし、過信は禁物。長期間の保存は避けましょう。
- ・生食は避け、加熱調理を基本にしましょう。

感染症予防 手洗い・うがい・咳エチケット 予防接種も忘れずに

- ・手洗い、うがいを習慣にしましょう。
- ・原因菌やウイルスは咳やくしゃみで飛び散ります。他の人への感染を防ぐため、咳エチケットを守りましょう。(マスクの着用、咳が出る時は口をハンカチ等で覆い、しぶきが飛び散らないようにします)。
- ・予防接種は感染症予防の基本です。

【感染症予防の基本】

【正しい手の洗い方】農林水産省HPより

時計や指輪、アクセサリー、つけ爪などを外してから、手を洗いましょう。



1. 流水で汚れを簡単に洗い流しましょう。
- 2.せっけんをつけて十分に泡立てましょう。
- 3.手のひらをあわせてよくこすり、指と手のひらと手の甲を合わせてよくこすりましょう。
- 4.両手を組むようにして手の間をよく洗いましょう。
- 5.爪の間も十分に洗いましょう。



6. 親指は、反対側の手でねじるようにして洗いましょう。
7. 手首も忘れずに、反対側の手でねじるようにして洗いましょう。
8. 洗った手が再び汚れないように、紙口をせっけんで洗い流してから水を出し、流水でせっけんを十分に洗い流しましょう。
9. 清潔な乾いたタオルなどで水気を拭き取りましょう。
10. 手洗い完了!

