

避難所における感染症対策にご協力をお願いします

○事前の備え

- ✓ むつ市防災マップ等を活用し、自宅の危険性、災害時にとるべき行動を確認しましょう。
- ✓ 避難先を検討しましょう。
(自宅・親戚宅・知人宅・避難所等)



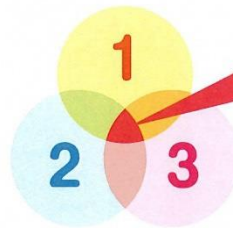
- ✓ 非常持出し品に加え、マスク、消毒液、体温計、スリッパ、ゴミ袋等を用意しましょう
- ✓ 「避難者カードを」事前に記入しましょう。



○避難所での過ごし方

- ✓ 3つの密を避けましょう。

- ①換気の悪い **密閉空間**
- ②多数が集まる **密集場所**
- ③間近で会話や発声をする **密接場面**



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。

- ✓ マスク着用、咳エチケット、手洗い(手の消毒)を徹底しましょう。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を
確実に覆う

② ゴムひもを
耳にかける

③ 隙間がないよう
鼻まで覆う

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

② 手の甲をのばすようにこすります。

③ 指先・爪の間を念入りにこすります。

④ 指の間を洗います。

⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。

⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

- ✓ 1日1回の検温、体調を確認しましょう。