

# 避難所での食中毒予防～避難者の皆様へ～

災害時は心身ともにストレスが掛かり、体調を崩しやすく、食中毒や感染症胃腸炎等の感染症が発生しやすい状況になります。食事の際は次のことに注意して食中毒を予防しましょう。

## 1. 手洗い、手指の消毒

- 食事前、用便後は、消毒効果のあるハンドソープで1回30秒以上の手洗いを2回行いましょう。水気を拭き取った後に、アルコール消毒液等で消毒すると、より効果的です。
- できるだけ手洗い後の水気拭き取りは、使い捨てのペーパータオルを使用して、手拭いタオルの共用はしないようにしましょう。
- 流水が十分確保できない場合は、ウェットティッシュ等で汚れを拭き取り、アルコール消毒液等で消毒しましょう。

食中毒予防は  
手洗いから！



## 2. 期限表示の確認

- 食べる前に消費・賞味期限等を確認しましょう。
- 期限内でも色、におい、味等に異変を感じたら食べないようにしましょう。

## 3. 早めに食べて、取り置きしない

- 配給された食品は、冷蔵庫や日の当たらない涼しい場所に置きましょう。
- 配給された食品は早めに食べましょう。
- 残った食品や長時間放置した食品、いつ配給されたか分からない食品は、取り置きせずに思い切って捨てましょう。

捨てる勇気も  
大事！



## 4. 飲料水

- 安全が確認できていない水は飲まないでください。
- ペットボトルの水は直接口をつけずに飲みましょう。

## 5. その他

- 体調が悪くなったら、早めに医師等に相談しましょう。
- 調理や配食の手伝いも遠慮しましょう。

呉市保健所 生活衛生課

TEL(0823)25-3536 FAX(0823)24-6826