

災害時への備え



～感染症から身を守るために～

大規模な災害が起こった際、被災後にインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行することがあります。

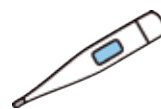
もしもの時に備えて、日ごろから準備をしておきましょう。

①衛生用品の備蓄をしましょう

食料・飲料と同様に、感染症対策のために衛生用品の備蓄も重要です。

主な衛生用品の備蓄品

- ☐ 救急箱
(ばんそうこう、ガーゼ、包帯、ピンセット、綿棒、爪切り、体温計等)
- ☐ マスク
- ☐ 除菌ウェットティッシュ
- ☐ ウェットボディタオル
- ☐ アルコールスプレー
- ☐ 口内洗浄液
- ☐ 歯磨き用ウェットティッシュ
- ☐ 携帯トイレ・簡易トイレ
- ☐ 常備薬
(総合感冒薬・胃腸薬・整腸剤等)
- ☐ 処方箋薬 (お薬手帳のコピー)



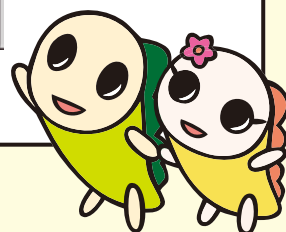
より詳細な備蓄品と必要量を確認することができます。

「東京都備蓄ナビ」



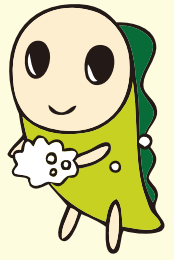
お薬の備えについて

- ・普段内服している薬がある人は、最低3日分、できれば7日分を備えましょう。
 - ・薬は古いものから使い、新しいものを非常用に回すことで常に新しい状態を保てます。
 - ・災害時は薬が手に入りにくくなる可能性があります。
→ お薬手帳のコピーを非常用袋に入れておくとう安心です。
- 既往歴やアレルギーの有無も一緒に記載しておきましょう。



②日ごろから正しい手洗いを行いましょう

手洗い・手指消毒は、食中毒・感染症予防の基本です。
災害時こそ予防のために手洗いが重要です。
日ごろから調理の前、食事の前、トイレの後等は正しい
手洗いを習慣づけましょう。



①～⑥で30秒が目安です。その後、十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。

(出典：東京都保健医療局)

注意点

- ・溜まった水での手洗いはやめましょう。
- ・タオルは共有せず、ペーパータオルか個人用タオルを使いましょう。

③水が使えないときは アルコール消毒をしましょう

災害時、水が十分に使えないときはアルコール消毒液を使用し、
次の手順で手指消毒をしましょう。

手順

- ①ウェットティッシュやおしぼり等で手指の汚れをよく落とす。
- ②手指消毒薬を手のひらにとり、『手のひら→手の甲→指先・爪の間→指の間→親指→手首』の順で手全体によくすり込んで、自然に乾かす。



もっと詳しく
知りたい方はこちら



厚生労働省
「災害時における
感染症対策」

