

# 手洗い・手指消毒は、 食中毒・感染症予防の基本です

東京防災公式  
キャラクター  
「防サイくん」



## こんなときは手洗いを忘れずに！



## 手洗いの手順

1 流水で手を洗い、石けんをつける。



8 流水ですすぎ、ペーパータオルや  
キレイなタオルで水分を拭き取る。  
(水分が残っていると消毒効果が減る)

9 十分な量の消毒剤を手のひらにとり、  
②-⑦の順で手全体によくすり込んで、自然に乾かす。

## 水が使えない場合

- おしぼりやウェットティッシュ等で、汚れをよく落とす。
- 消毒剤を手のひらにとり、手洗いの②-⑦の順で手全体によくすり込んで、自然に乾かす。

長い爪  
X

指輪・  
うで時計は  
はずす

汚れが残しやすいところ

手拭き用タオル

共用  
X

# 知って備える。 災害時の食中毒予防

東京防災公式  
キャラクター  
「防サイくん」



災害時は、水や衛生用品の不足など、様々な要因により、十分な衛生状態を確保するのが難しく、過去には、避難所において食中毒が発生しています。  
災害時の食中毒予防策について、あらかじめ確認して備えましょう。

## 食中毒予防に役に立つ！ 家庭でも備えておきたい主な衛生用品（例）

### 消毒用アルコール

手指や調理器具の消毒に。



### 使い捨て手袋・ビニール袋

調理の際、素手で食品に触れないために。



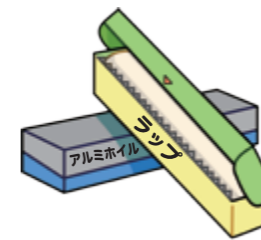
### ウェットティッシュ

水が使えない場合に、手指の汚れを落とすために。



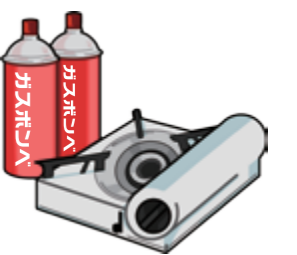
### ラップ・アルミホイル

食器を包んで使い、洗わずに済むように。



### カセットコンロ・ガスボンベ

ガスや電気の供給が停止した場合などに、お湯を沸かしたり、加熱調理を行うために。



## 災害時の飲み水

- 家庭で備蓄が必要とされる飲み水の量（目安）  
最低3日分（1人当たり1日最低3リットル）
- 避難所での飲み水については、運営スタッフの指示に従う。

飲用

給水車 ペットボトル

そのまま飲まないで！

井戸水 湧き水 防火用水

目の不自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置を使用して、記載内容を音声で聞くことができます



# 災害時の食中毒予防のポイント

東京防災公式  
キャラクター  
「防サイくん」

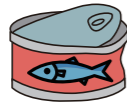


## 救援物資や炊き出し等の食品を受け取ったとき

- まず、確認する。
- できるだけ早めに食べる。

消費期限 臭い

容器の破損



長時間の常温放置  
X



## 自炊・炊き出しするとき

手洗いを  
忘れずに!

- 体調不良（下痢、腹痛、吐き気など）のときは調理をしない。

- メニューはできるだけ加熱処理を行うものにする。加熱はしっかりと!



焼くもの 煮るもの 汁物

- 原材料を確認する。

鮮度・消費期限 臭い 容器の破損 等

- 消毒剤、洗剤等の誤飲を防止する。

希釈や小分けのため、やむを得ず消毒剤等を食品容器に入れる場合は、目立つように中身を書く。（「消毒剤」など）

- 加熱後の食品を汚染しない。



材料は加熱前にカット 素手で盛り付けしない 調理後はラップなどで覆う

おにぎりを握るときは…

使い捨て手袋で  
ラップで

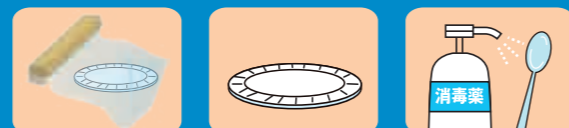


- 調理器具は使用後に洗剤でよく洗い、乾燥させる。

水が使えない場合

ペーパータオル等で汚れを拭きとり、アルコール消毒する。

水が使えない場合



食器をラップで包む 使い捨ての食器を使う ペーパータオル等で汚れを拭きとりアルコール消毒

## 食べるとき

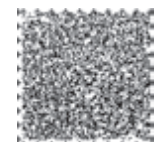
手洗いを  
忘れずに!

- 異常を感じたら食べない。

- 食べ残しや、長時間放置された食品は、

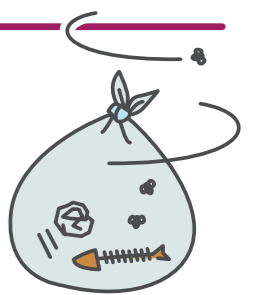
思い切って捨てる。

一度開封したら表示の期限によらず早めに食べる。



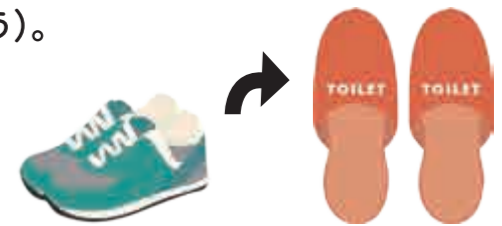
## 食品等を捨てる時

- 災害発生直後は、ごみがすぐに収集されないことを想定しておく。
- 生ごみや食品容器等を捨てる時は、臭い、虫が発生しないよう蓋つきのごみ箱やごみ袋に入れて、密閉する。
- 分別・排出は、避難所や地域のルールに従う。



## 共用のトイレを使用するとき

- 災害時は停電、断水や詰まり等により、トイレが使用できなくなることがあるため共用のトイレを使用する際は、使用不可の表示がないか確認する。
- 次の人のために、トイレはきれいに使う。
- トイレの使い方がわからなかったり、次のことに気が付いたらトイレの管理者に伝える。
  - ・汚物で汚れている。汚物で汚してしまった。
  - ・トイレットペーパーなどの備品がない（なくなりそう）。
- 使用後は手洗いを忘れずに!
- トイレでは、専用の履物に履き替える。



避難所の室内は、原則土足禁止。

## 体調が悪くなったとき

- 下痢、腹痛、おう吐などの症状がでたら、早めに医療機関で受診する。
- 避難所等にいる場合は、医師や保健師等のスタッフに申し出る。



### ご利用にあたって

災害時、食中毒予防の観点からは、水を自由に使えないことが特に問題となります。このため、このリーフレットは、「断水」が起こりうる震災等を主に想定した内容となっておりますが、そのほかの災害でも、食中毒予防のために、ぜひ参考にしてください。

