避難所の保健衛生ポスター集

　地域の方々が集団で生活する避難所では、感染症や食中毒発生のリスクが高まります。そのため、避難所生活を開始した直後から、衛生管理に取り組むことが大切です。

八尾市では、避難所において衛生的な環境を保ち、感染症等の健康被害を防ぐため、すぐに活用できる保健衛生に関するポスターを作成しました。避難所の状況に応じて、ポスターを掲示し、避難者の方々へ注意喚起を行うようお願いします。

また、いざという時に活用できるよう、どんなポスターがあるかをご確認いただくとともに、日ごろの準備や防災訓練などにも御活用ください。

　各避難所には、このポスター見本用ファイル１冊とラミネート加工したポスターを１セット配備しています。掲示には、ラミネート加工したポスターを用い、使用後はもとの場所で保管してください。

　なお、保健衛生に関するパンフレットも、ポスター見本用ファイルに綴じています。感染症の予防方法や健康管理について、詳細な内容を確認したい場合に御利用ください。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 令和3年3月

編集　八尾市危機管理課・八尾市保健所

寄贈　八尾市保健所公衆衛生協力会



**保健衛生ポスター集の目次**

**１　避難所利用のルール**

* 1. 土足禁止
  2. 飲酒禁止
  3. 禁煙
  4. 立入禁止
  5. 更衣室

**２　感染症の予防・健康管理**

2-1 体調が悪いときは言ってください

2-2　 手を洗いましょう

2-3　 手の洗い方（5枚）

2-4　 マスクをしましょう

2-5　 咳やくしゃみをする時の注意事項

2-6　 人と人との間は空けましょう

2-7　 会話する時の注意事項

2-8　 熱中症の予防

2-9　 エコノミークラス症候群の予防

2-10 　口をきれいにするための方法

**３　食品衛生**

3-1 配られた食べ物はすぐに食べましょう

3-2　 食事配布場所の案内

3-3　 食べ物置場の注意事項

3-4　 食物アレルギー（避難者への周知用）

3-5　 食べ物を提供する方への注意事項

　　　　　（食物アレルギー啓発）

3-6 食事を作る時の注意点（１枚）

3-7　 炊き出しの食事等で注意すべき食中毒

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 （１枚）

**4 飲み水について**

4-1 飲む水

**5　トイレについて**

5-1 トイレを使う時の注意（３枚）

5-2 トイレパックの使い方（３枚）

5-3 トイレ清掃のポイント（３枚）

5-4 男性用トイレ

5-5 女性用トイレ

5-6 多目的トイレ

**6　換気について**

6-1 換気をしましょう

**７　ペットの同行避難**

7-1 ペット避難の受付場所の案内

7-2 ペットの飼育場所

7-3 ペットの飼育場所の案内

7-4 この先ペットは入れません

7-5 ペットは決められた場所で飼育しましょう

7-6　 ペットには名札をつけましょう

7-7　 犬がいます（１枚）

7-8 猫がいます（１枚）

7-9　 （動物名）がいます（１枚）

7-10 ペット飼育場所の注意事項

7-11 ルールを守って世話をしましょう

7-12 飼い主どうしで協力しましょう

7-13 放し飼いはやめましょう（飼育ルール）

7-14 きれいに掃除しましょう（飼育ルール）

7-15 健康チェックをしましょう（飼育ルール）

7-16 忘れずに手を洗いましょう（飼育ルール）

7-17 汚れをとりのぞきましょう（飼育ルール）

7-18 ペットの出入り時の台帳記入について

※ポスターはA4判、48種類。枚数の記載のないものは2枚ずつ配布。

**【パンフレット】**

〇災害時の健康管理

〇新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式の実践例」　出典：厚生労働省

〇新型コロナウイルス感染症に関する清掃・消毒について

**保健衛生ポスター集の使用方法**

ポスターは、避難所内の「多くの人の目につきやすい場所（出入口付近や受付、掲示板など）」や「接触感染を起こしやすい場所（トイレ・手洗い場など）」に掲示すると効果的です。

**１　避難所利用のルール**

　周囲の人に迷惑がかからないよう、ルールを定め、避難所の掲示板などで周知しましょう。

**２　感染症の予防・健康管理**

避難所では、感染症の流行を予防することが大切です。手は、いろいろなものに触れたり、咳やくしゃみを押さえたりするため、病原菌やウイルスが付着している可能性があります。手洗いや咳エチケットの徹底を呼び掛けましょう。

新型コロナウイルス感染症等の飛沫や接触によって感染する病気は、換気の悪い場所で、人が密に集まり、マスクをせずに間近で会話をする場面で感染するリスクが高まります。一般的な感染予防に加えて、マスクの着用（2-4）や人と人との距離をとる（2-6）、大声を出さない・対面で会話しない（2-7）といった対策も実行しましょう。

2-1 体調が悪いときは言ってください

　　　避難生活では、睡眠不足やストレス等から免疫機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。配慮を必要とする方を早期に把握し、対応することで、感染のまん延を防ぎましょう。

2-2　 手を洗いましょう

　　水道設備がある場合は、2-3「手洗いの手順」を掲示し、石けんを用いて手を洗い、流水できれいに洗い流しましょう。

　　水道設備がない場合は、手の汚れをウェットティッシュ等でふき取り、消毒用アルコールを手全体に刷り込みましょう。

　手洗いが必要なタイミングは、外出から戻ったとき、食事の調理や配膳作業前、食事の前、トイレの後、おむつ交換などの排泄物処理や、嘔吐物処理後、鼻をかんだり、咳やくしゃみをした後、ゴミを取り扱った後などです。

2-3　 手の洗い方　[手洗い場、水道等の近くの目につきやすい場所に掲示]

2-8　 熱中症の予防

多数の方が集団生活する避難所では、室内の温度が上昇しやすく、十分な空調設備が整っていないため、熱中症が起こりやすくなります。また、トイレに行くことを避けるため、水分補給を我慢して脱水症状になる人もいます。こまめな水分・塩分の補給を呼びかけましょう。

2-9　 エコノミークラス症候群の予防

　　　避難所で長時間座って過ごしたり、車中に寝泊まりしている場合は、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなるため、血栓が肺に詰まって肺塞栓（はいそくせん）などを誘発する恐れがあります。こまめな水分補給や定期的な運動を呼びかけましょう。

2-10 口をきれいにするための方法

　　　避難生活では、水が十分に確保できないため、歯磨きや入れ歯の手入れができず、むし歯・歯周病・口内炎などが起こりやすくなります。特に、高齢者の口の中が不衛生になると、口の中の細菌が唾液と一緒に気管や肺に流れ込むことで起こる誤嚥性肺炎が増加します。お口を清潔にして、肺炎を防ぎましょう。

**３　食品衛生**

3-1 配られた食べ物はすぐに食べましょう　[食事配布場所や掲示板等に掲示]

調理後、食べるまでの時間が長くなると食中毒が発生しやすくなります。早めに食べていただくよう呼びかけましょう。また、一度に必要以上の食事を配布すると、「次にいつ食事があるか分からない」という不安感から食品を取り置きする場合もあるため、必要以上の食事は配布せずに、次回の配布予定を伝える等するとよいでしょう。

3-2　 食事配布場所の案内　[食事配布場所や掲示板等に掲示]

　　避難所の食事の配布場所や配布時間を案内するために使用してください。食事の配布する時

に、次回の配布時間を案内するとよいでしょう。

　　■空欄に時間と場所を記入してください。

3-3　 食べ物置場の注意事項　[食品保管場所に掲示]

　　 避難所には様々な支援物資が届きますので、食品の保管場所を決めて、ポスターを掲示しましょう。食品の保管場所を決める際には、直射日光を避け、できるだけ涼しい場所にし、床に置く場合は、ビニールシートを敷きましょう。

また、食品の受入の際には、保存方法や期限表示、品質に異常がないかを確認しましょう。ダンボールなどの外箱には、食品名、受入日、期限表示を記載しておくとよいでしょう。

3-4　 食物アレルギー（避難者への周知用）　[食事配布場所に掲示]

　　■配布する食品に含まれるアレルギー物質に○をつけてください。

3-5　 食べ物を提供する方への注意事項（食物アレルギー啓発）　[食事配布場所に掲示]

3-6 食事を作る時の注意点　[炊き出し場所に掲示]

　　食物アレルギーは、少量の摂取でも重篤な症状を引き起こすため、細心の注意が必要です。包装食品への表示が義務付けられているアレルギー物質には、「えび、かに、小麦、そば、卵、

乳、落花生」の７品目があります。

炊き出し担当者は、調味料や加工食品など使用する食材の表示をしっかりと確認し、調理した食事に含まれるアレルギー物質について、正確に把握し、情報を伝達するようにしましょう。

食事の提供時には、食物アレルギーを持っている方に正確に情報を提供しましょう。

3-8　 炊き出しの食事等で注意すべき食中毒　[炊き出し場所に掲示]

**5　トイレについて**　[トイレ前、トイレ内に掲示]

感染症や食中毒、衛生害虫の発生を防止するだけでなく、避難生活の質を保つ上でも、トイレを衛生的に管理し、快適に利用できるようにすることが重要です。

トイレ当番を決め、定期的に清掃、消毒を行いましょう。また、清掃者を介して感染が広がらないように、清掃者の清潔保持に、十分注意しましょう。

5-2 トイレパックの使い方　※トイレの水が流せない場合に使用

**6　換気について**

ウイルス・細菌・粉じん・臭い・湿気などを排出するために、換気を行いましょう。換気は、新型コロナウイルス感染症対策としても重要です。寒い時期でも必ず換気するよう呼びかけてください。

**７　ペットの同行避難について**　[ペットの飼育場所等に掲示]

八尾市では、飼い主とペットの命を守るため、災害発生時の同行避難を推奨しています。避難者全員が協力し、ペットの同行避難を受け入れられる体制づくりをしましょう。　多数の人が共同生活を送る避難所において、動物が苦手な方やアレルギーがある方に配慮し、ペットに関するトラブルが生じないようにするためにも、ペットの飼育場所や飼育ルールを決めましょう。

**～ペット同行避難のポイント～**

◆ペットの飼育場所を決める

人の居住スペースとは別の場所にペットの飼育場所を設けます。動物種（犬、猫、小鳥など）ごとに、場所を分けたり、間仕切りを置いたりして、ペットのストレスを軽減しましょう。また、人の居住スペースには、ペットを立ち入らせないようにしましょう。

◆ペットの種類、頭数を把握する

ペット同行避難の受付を行い、飼育者名簿を作成しましょう。ペットの飼育場所

からの一時的な出入りについても、台帳を作成し管理するとよいでしょう。

◆飼い主が責任をもって飼育する

避難所では、ペットの世話や飼育場所の管理は、飼い主が責任をもって行います。

飼い主同士で清掃等の分担を決め、協力しあって飼育・管理する環境を作りましょ

う。「ペットの会」を作り、飼い主の代表を決めるとよいでしょう。

7-1 ペット避難の受付場所の案内　[出入口付近や避難所の受付等に掲示]

　　■空欄に受付場所を記入してください。空欄に「こちら」と記入し、ペット避難の受付場所に掲

示することも可能です。

7-3 ペットの飼育場所の案内　[出入口付近や避難所の受付等に掲示]

　　■空欄に飼育場所（校庭、〇〇教室など）を記入してください。

7-7・7-8　犬がいます、猫がいます　[犬、猫の飼育スペース（外）に掲示]

7-9　　（動物名）がいます　[該当する動物種の飼育スペース（外）に掲示]

　　■空欄に動物名（鳥やハムスターなど）を記入してください。

7-10 ペット飼育場所の注意事項　[ペットの飼育スペース（外）に掲示]

7-17 汚れをとりのぞきましょう

　　■下線部には、「教室」や「体育館」など人の居住スペースを記入してください。

7-18 ペットの出入り時の台帳記入について

　　■下線部には「ペット避難受付」など、台帳を置いている場所を記入してください。