







# 災害後の下痢性疾患の予防

## あなた自身と家族を守りましょう：

-  安全な水を飲み、使用してください。
-  手を頻繁に洗ってください。
-  水域内で排便しないでください。
-  安全な食品を食べてください。煮沸したり、調理したり、皮をむいたり、捨てたりします。
-  安全に掃除してください。
-  洪水の水や汚染された水域を避けてください。

## 安全な水を飲み、使用してください。

- 現地職員の話を聞いて、水が安全かどうか確かめてください。
- ボトル入りの水を、飲用、食品の洗浄と調理、氷作り、歯磨きで使用してください。
- ボトル入りの水がない場合は、煮沸や消毒して安全な水を確保してください。



## 煮沸や消毒で安全な水を作る方法：

- 煮沸する場合は、水を完全に沸騰させ、沸騰した状態を1分以上保ってください。
- 水を消毒する場合は、無香料の家庭用液体塩素系漂白剤を使用してください。水が透明な場合は、1ガロン（約4リットル）の水に8滴加えます。水が濁っている場合は、1ガロン（約4リットル）の水に16滴加えます。30分経ってから飲みます。

## 石鹼と安全な水で頻繁に手を洗ってください。

- 食事前や調理前。
- 授乳や子どもに食事を与える前。
- 傷の手当や病人を世話する前後。
- トイレの後、おむつ交換後、トイレを済ませた子どもの世話をした後。



石鹼がない場合は、アルコールを60%以上含む手指消毒剤を使用してください。

## 安全な食品を食べてください。

- 煮沸したり、調理したり、皮をむいたり、捨てたりします。
- 冷蔵していない肉や乳製品を避けてください。
- 食品を十分に加熱調理してください。熱いうちに食べ、カバーをしておきます。
- 自分で皮をむいた果物や野菜以外の生ものを避けてください。



## 安全に掃除してください。

- 調理場所と調理用品を石鹼と安全な水で洗い、完全に乾かしてから再使用します。
- 飲み水の水源から100フィート（約30メートル）離れた場所で、自分自身や子ども、おむつ、衣服を洗ってください。



## 洪水の水や汚染された水域を避けてください。

- 洪水の水に触れた後は、石鹼と水で手を洗ってください。
- 洪水の水域で子どもを遊ばせないでください。
- 洪水の水に接触後消毒をしていない玩具で子どもを遊ばせないでください。



## あなた自身や家族が下痢を伴う病気になった場合の対処法：

- 安全な水や経口補水液（ORS）を飲み、水分補給を続けます。
- 最寄りの医療機関を受診します。自宅にいる間も、治療を受けに行く途中も、水分補給を続けてください。
- 乳児が水様性下痢の場合は、治療を受けに行く途中であっても授乳を継続してください。



災害後の疾患の予防に関する詳細は、以下をご覧ください：

[www.cdc.gov/disasters/disease/facts.html](https://www.cdc.gov/disasters/disease/facts.html)