**にならないようにをつけてください**

でごはんがべることができなくて、がなくなることがあります。でることができなくて、がなくなることがあります。

がなくなると、にかかることがあります。

は、たくさんのといるので、＜＝インフルエンザや、ノロウィルスによるなど＞というがひろがることがあります。

にならないよう、のことにをつけてください。

（１）トイレのやごはんをべるにをあらう。どもやおりのトイレをったにをあらう。

※がないときは、アルコールのったをったり、ウェットティッシュでをきれいにする。

（２）マスクをつける。

※マスクがないときは、・せき・くしゃみ・があるがマスクをつける。

※マスクがないときは、のから１ｍよりくにいって、せきやくしゃみをしてください。ハンカチやティッシュなどでとをかくして、がいないにをむけて、せきやくしゃみをしてください。ったティッシュはててください。

（３）いたものやをづけるときは、ぶくろとマスクをつける。

（４）をあけて、きれいなをたくさんいれる。

（５）ごはんをつくるときは、ぶくろをする。

（６）がなべは、よくいたり、ゆでたりしてべる。

**病気(びょうき)にならないように気(き)をつけてください**

心配(しんぱい)でごはんが食(た)べることができなくて、元気(げんき)がなくなることがあります。心配(しんぱい)で寝(ね)ることができなくて、元気(げんき)がなくなることがあります。

元気(げんき)がなくなると、病気(びょうき)にかかることがあります。

避難所(ひなんじょ)は、たくさんの人(ひと)といるので、感染症(かんせんしょう)＜＝インフルエンザや風邪(かぜ)、ノロウィルス感染(かんせん)による下痢(げり)など＞という病気(びょうき)がひろがることがあります。

病気(びょうき)にならないよう、下(した)のことに気(き)をつけてください。

（１）トイレの後(あと)やごはんを食(た)べる前(まえ)に手(て)をあらう。子(こ)どもやお年寄(としよ)りのトイレを手伝(てつだ)った後(あと)に手(て)をあらう。

※水(みず)がないときは、アルコールの入(はい)った消毒液(しょうどくえき)を使(つか)ったり、ウェットティッシュで手(て)をきれいにする。

（２）マスクをつける。

※マスクが少(すく)ないときは、熱(ねつ)・せき・くしゃみ・鼻水(はなみず)がある人(ひと)がマスクをつける。

※マスクがないときは、他(ほか)の人(ひと)から１ｍより遠(とお)くにいって、せきやくしゃみをしてください。ハンカチやティッシュなどで口(くち)と鼻(はな)をかくして、人(ひと)がいない方向(ほうこう)に顔(かお)をむけて、せきやくしゃみをしてください。使(つか)ったティッシュは捨(す)ててください。

（３）吐(は)いたものや便(べん)を片(かた)づけるときは、手(て)ぶくろとマスクをつける。

（４）窓(まど)をあけて、きれいな空気(くうき)をたくさんいれる。

（５）ごはんをつくるときは、手(て)ぶくろをする。

（６）料理(りょうり)が必要(ひつよう)な食(た)べ物(もの)は、よく焼(や)いたり、ゆでたりして食(た)べる。