|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ベトナム語 |
| 46 | 避難所での感染症の予防について | Phòng bệnh truyền nhiễm ở nơi lánh nạn |
| 避難所では、十分な食事や休養がとれず、体力が低下することがあります。また多くの人と生活するため、インフルエンザや風邪、下痢が流行する場合があります。  感染症（インフルエンザや風邪、ノロウィルス感染による下痢など）予防のために （１）トイレの後や食事の前、子どもや高齢者の排せつ介助の後に手洗いをする。 　　　※断水しているところでは、アルコールの入った消毒液を使ったり、ウェットティッシュで 　　　　手をふいたりする。 （２）マスクを着用する。 　　　※マスクが少ない場合は、発熱・せき・くしゃみ・鼻水の症状のある人にマスクをしてもらう。 　　　※マスクが手に入らない場合は、せきやくしゃみをするときにハンカチやティッシュなどで口 　　　　と鼻をおおい、まわりの人から顔をそむけて１ｍ以上離れる。使ったティッシュはそのまま 　　　　ゴミ箱にすてる。 （３）吐物や便はできるだけ手袋とマスクを着用して、処理する。 （４）１日に数回は窓を開けて、換気をする。 （５）炊き出しやおにぎりを作る場合、細菌の付着を減らすため、手袋をする。 （６）加熱が必要な食品はしっかり加熱して食べる。 | Ở nơi lánh nạn, việc ăn uống và nghỉ ngơi không đầy đủ sẽ dẫn đến thể lực bị giảm. Cộng  với việc sinh hoạt chung với nhiều người, có khi sẽ bị lây các bệnh cảm, cúm, tiêu chảy.  Để phòng ngừa các bệnh truyền nhiễm (cảm, cúm, tiêu chảy do nhiễm vi khuẩn Roro):  (1) Rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh, sau khi làm vệ sinh cho trẻ cũng như người  cao tuổi.  ※Nếu bị cúp nước thì dùng thuốc khử trùng có cồn hay dùng khăn ướt để lau tay.  (2) Đeo khẩu trang  ※Nếu ít khẩu trang thì ưu tiên đeo khẩu trang cho những người có triệu chứng sốt, ho,  hắt hơi, sổ mũi.  ※Nếu không có khẩu trang thì khi ho hay hắt hơi, hãy dùng khăn hoặc khăn giấy để  che mũi hay miệng, không hướng vào phía có người và cách xa tối thiểu là 1m. Hãy bỏ  ngay khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác.  (3) Khi phải xử lý phân hay đồ ói, nếu được nên đeo găng tay và khẩu trang.  (4) Một ngày nên mở cửa vài lần để trao đổi không khí.  (5) Nên dùng găng tay khi nấu nướng hoặc nắm cơm (onigiri) để làm giảm vi khuẩn.  (6) Những thực phẩm cần nấu chín thì phải nấu kỹ rồi mới ăn. |