|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | スペイン語 |
| 46 | 避難所での感染症の予防について | Prevención de la infección en los refugios |
| 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。 | En los refugios, es posible que uno se debilite si no tiene suficiente alimentación y  descanso. Además podrán propagarse la gripe y cuadros de diarrea debido a que mucha  gente vive en un mismo ambiente.  Medidas preventivas contra la infección (la gripe, la diarrea causada por la infección de  Noro virus, etc.)  1. Lavarse las manos después de ir al baño, antes de comer y después de ayudar a los  ancianos a hacer sus deposiciones.  ※Utilizar el desinfectante de alcohol o limpiarse las manos con pañuelos húmedos de  papel en el caso de que el agua esté cortada.  2. Ponerse la mascarilla.  ※Si faltan mascarillas, las personas que tienen fiebre, tos, estornudos y mocos  deberán ponérselas prioritariamente.  ※Si no se puede obtener las mascarillas, cuando tose o estornude, tápese la boca y nariz  con un pañuelo o pañuelo de papel y aléjese a un metro de distancias de la gente que está  cerca a usted, volviendo la cara. Tire el pañuelo de papel usado directamente en la  papelera.  3. Ponerse los guantes de goma y la mascarilla cuando desecha el vómito y excrementos.  4. Abrir las ventanas unas veces al día para ventilar el lugar.  5. Ponerse los guantes cuando cocine para evitar la propagación de la bacteria.  6. Calentar muy bien las comidas que lo necesiten antes de ser ingeridas. |