|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ロシア語 |
| 62 | 避難所を出入りする人や、ボランティアのみなさんへ | Людям, входящим и выходящим из эвакуационного центра, и волонтерам |
| 避難所の生活では、寝起きするスペースも狭く、新鮮な空気を取り入れるのもなかなか大変です。また、手を洗う水、うがいする水、マスクも足りず、清潔さを保つのも、まだまだ大変な状況です。 こんなとき、もっとも大切なのは、避難所の外から、ウィルスやバイ菌を持ち込まないことです。インフルエンザなどの感染症は、自然に発生するのではなく、外から持ち込まれるものです。 このため、避難所を出入りする人や、ボランティアのみなさんは、体調管理をしっかり行い、マスクをして、消毒を心がけるなど、避難所の外からバイ菌を持ち込まないように注意してください。 | Люди, живущие в эвакуационном центре, испытывают нехватку места для сна и проблемы с доступом к свежему воздуху. Кроме того, зачастую не хватает воды для мытья рук, воды для полоскания горла, а также масок. Поддерживать себя в чистоте крайне сложно.  В такое время самое главное — не занести в эвакуационный центр вирус или микробов с улицы. Грипп и другие инфекционные заболевания не возникают сами по себе, а приносятся извне.  Именно поэтому люди, которые входят и выходят из эвакуационных центров, а также волонтеры, приходящие туда работать, обязаны заботиться о своем здоровье, носить маски и дезинфицировать себя, чтобы избежать попадания микробов в эвакуационный центр с улицы. |