|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ロシア語 |
| 46 | 避難所での感染症の予防について | Профилактика инфекционных заболеваний в эвакуационных центрах |
| 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。 | В эвакуационных центрах вы не сможете получать достаточно еды и полноценного отдыха, а значит, ваши физические силы могут ослабнуть. Кроме того, поскольку в центре живёт большое количество людей, могут разразиться эпидемии гриппа, простуды или диареи.  Для профилактики инфекционных заболеваний (грипп, простуда, диарея, вызванная норовирусной инфекцией и др.):  (1) Мойте руки после посещения туалета, перед едой, а также после оказания помощи с испражнением детям и пожилым людям;  \* В местах, где не подачи воды, вытирайте руки дезинфицирующим средством, содержащим спирт, или влажными салфетками.  (2) Носите маску.  \* Если масок недостаточно, попросите надевать маску людей с очевидными симптомами жара, кашля, чихания или насморка.  \* Если у вас нет маски, то при кашле или чихании прикрывайте рот носовым платком или салфеткой.  Закройте нос, отверните лицо от окружающих и держитесь от них на расстоянии не менее 1 метра. Сразу выбросьте в мусорный бак салфетку, которую вы использовали.  (3) Если вы имеете дело со рвотой или фекалиями, то по возможности надевайте перчатки и маску.  (4) Открывайте окна несколько раз в день, чтобы проветрить комнату.  (5) Если вы работаете на походной кухне или лепите рисовые колобки, надевайте перчатки, чтобы снизить риск передачи бактерий.  (6) Продукты, требующие разогрева, следует тщательно разогревать перед употреблением. |