

災害発生時の食中毒に注意しましょう

地震により長時間の断水や停電が発生した際には、消化器系感染症や食中毒が発生する可能性が高くなりますので、衛生管理に注意し、病気を予防することが大切です。以下の点に注意しましょう。

1 食べ物

- (1) 調理をする場合は清潔に努め、できる限り、衛生的な環境で、新鮮な材料、清潔な器具によって調理しましょう。手洗いもしっかり行いましょう。
- (2) 生ものは避けて、**加熱したものを食べる**ようにしましょう。
- (3) 調理したものは、**早めに食べる**ようにしましょう。やむを得ず保管する場合は、再加熱をしっかり行いましょう。
- (4) 食品は、**温度が上がらない冷暗所に保管**しましょう。
- (5) 食品のある場所に、ペットなどの動物を近づけないようにしましょう。
- (6) 湧水や井戸水は、細菌などによる汚染の可能性があるので、飲まないようにしましょう。やむを得ない場合は、必ず煮沸しましょう。
- (7) 提供された食品は、消費（賞味）期限内に食べましょう。

2 手洗いの励行

- (1) 用便後、汚物の取扱い後、調理や食事の前には、**石鹸を用いて流水で**手を洗うようにしましょう。
- (2) 流水がない場合は、**逆性石けん液を手にもみ込む**ようにして、その後乾燥させることである程度の効果が期待できます。また、他の消毒液がある場合は、それらを上手に活用しましょう。また、手の爪を短く切っておくことも清潔保持に効果があります。
- (3) 外出から帰ったときは、必ず、手洗いを行いましょう。

3 その他

- (1) **具合が悪くなった場合は、早めに医師に相談**しましょう。
- (2) **食物アレルギーのある方は、食事にアレルゲンが含まれていないか確認**しましょう。