

日頃から取り組もう！

感染症予防 手洗い うがい 咳エチケット 予防接種も忘れずに

感染症には、インフルエンザや感染性胃腸炎など、人から人へうつるもの、食べ物から感染するものなど、さまざまなものがあります。

一人一人がかからないようにすること、また、かかってしまった場合には、他人にうつさないようにすることが大切です。

● 手洗い、うがいの習慣をつけましょう

- ・石けん水で、15秒以上洗う。
⇒指輪や時計をはずし、手のひら、手の甲、指先、指のつけ根、指の間、つめ、手首等を丁寧に洗う。
- ・流水で、すすぎを十分に行う。
⇒洗った後は、清潔なタオルや使い捨てペーパータオルで拭く。
(共有のタオルは使わない)



● 守ろう！咳エチケット

- ・咳やくしゃみをする時はティッシュペーパーなどで口や鼻を押さえ、他の人から顔を背けて1m～2m以上離れましょう。使用後のマスクやティッシュは、必ずふた付のゴミ箱に捨てましょう。マスクを正しく着用し、できれば透過性の低い不織布製のマスクを使用しましょう。



● 予防接種を受けましょう

- ・子どもには定期予防接種(ポリオ等)を受けさせましょう。
- ・季節性インフルエンザは、流行前に予防接種等を受けましょう。

● 発生前から新型の感染症にも備えましょう

- ・鳥インフルエンザが人に感染が拡がる新たなインフルエンザウイルスに変異することが危惧され、新しいウイルスが報告される等変化が続いています。流行時は外出を控えることが重要な感染予防対策です。1～2週間程度の食料品、医療品等を定期的にチェックしましょう。(備蓄品リストは裏面をご覧ください)

定期的にチェック！ 備蓄品リスト

保存版

1～2週間分備蓄品を準備し、
定期的にチェックしましょう！



<食料品>

チェック	品名	数量	チェック	品名	数量
<input type="checkbox"/>	ミネラルウォーター		<input type="checkbox"/>	冷凍食品	
<input type="checkbox"/>	米		<input type="checkbox"/>	インスタントラーメン	
<input type="checkbox"/>	乾めん類、もち		<input type="checkbox"/>	缶詰	
<input type="checkbox"/>	コーンフレーク類		<input type="checkbox"/>	菓子類	
<input type="checkbox"/>	レトルト食品		<input type="checkbox"/>	ミルク等(乳児)	

<常備医薬品>

チェック	品名	数量	チェック	品名	数量
<input type="checkbox"/>	常備薬		<input type="checkbox"/>	ばんそうこう、ガーゼ	

<感染症対策>

チェック	品名	数量	チェック	品名	数量
<input type="checkbox"/>	マスク		<input type="checkbox"/>	机やドアノブ等の清掃用品	
<input type="checkbox"/>	ゴム手袋			漂白剤・消毒用アルコール	
<input type="checkbox"/>	氷枕				
<input type="checkbox"/>	体温計				

<災害時にも便利な日用品>

チェック	品名	数量	チェック	品名	数量
<input type="checkbox"/>	懐中電灯		<input type="checkbox"/>	シャンプー	
<input type="checkbox"/>	乾電池(各種)		<input type="checkbox"/>	ビニール袋(ゴミ・汚染用)	
<input type="checkbox"/>	カセットコンロ		<input type="checkbox"/>	使い捨てカイロ	
<input type="checkbox"/>	トイレトペーパー		<input type="checkbox"/>	紙おむつ	
<input type="checkbox"/>	ティッシュペーパー		<input type="checkbox"/>	携帯電話充電キット	
<input type="checkbox"/>	保湿ティッシュ		<input type="checkbox"/>	ラジオ・携帯テレビ	
<input type="checkbox"/>	生理用品		<input type="checkbox"/>	ラップ・アルミホイル	
<input type="checkbox"/>	洗剤(衣類・食器等)				