

災害時の衛生管理

あなたとご家族の健康を守るために

大規模な災害時にはライフラインの破壊により、水や電気、ガスなどの確保が難しくなり、衛生状態が悪化することが予想されます。

災害時に自らの健康を守るためのポイントをまとめました。衛生管理の基本を理解・実践していただき、大切な命を守っていきましょう。

1. 感染症予防のポイント

多くの人が生活する避難所は、感染症が蔓延しやすい環境です。

(1) 換気

避難所では、狭い空間で多くの人が生活するため、空気がよどみがちになります。同室の人と話し合い、定期的に空気の入替えをしましょう。



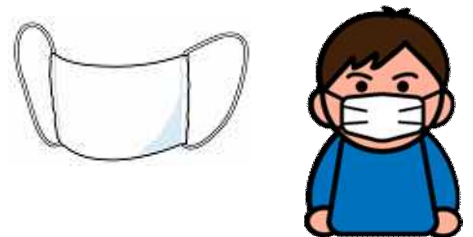
(2) 清掃

避難所では、掃除機などを使うことは困難な場合があります。新聞紙を細かくちぎって、水にぬらして床へ敷き、ホコリがたたないようにして1日に1回は清掃しましょう。



(3) マスクの着用

風邪などの感染症予防のため、マスク(ハンカチでも代用可)でのどの保護をしましょう。せき・くしゃみの際にはハンカチなどで口と鼻を押さえ、他の人から1メートル以上はなれましょう。



(4) 手洗い

感染症予防には手洗いが一番ですが、災害時には水の確保が困難です。作業時の手袋の着用は手の汚れと怪我を同時に防いでくれます。

また、手や体を清潔に保てるよう、避難用具の中にウェットティッシュを入れておくとよいでしょう。



ウェットティッシュでのお手拭き

ウェットティッシュをとりまします。



手のひらを拭きます。



手の甲を拭きます。



手首を拭きます。



(5) ゴミ

ゴミの処理が不適切だと、ハエなど害虫の発生につながります。

決められた場所に、**分割してビニール袋に入れ廃棄**しましょう。



(6) 消毒

感染症を予防するためには、トイレやゴミの集積場、また、**吐物などで汚染された場所の消毒**が必要です。

消毒液の確保

家庭にある**塩素系漂白剤**を利用し、消毒液を作ることができます。一般的な家庭用の塩素系漂白剤の塩素濃度は、5～6%です。



消毒液調整の注意点

注意：塩素系漂白剤は酸性の物質と混ぜ合わせると、塩素ガスが発生し大変危険です。**絶対に酸性の物質と混ぜ合わせない**でください。

調整時には、必ずゴム手袋を着用してください。

手についてしまったときは、すぐに水で洗い流してください。

目に入ったときは水で洗い流し、医師の診察を受けてください。



消毒液の濃度と使用方法

吐物、糞便がついたもの・トイレなどの消毒 (約1000ppm)

ペットボトルキャップで2杯分の塩素系漂白剤(約10m)を500m のペットボトルに入れ、さらに水を肩口まで入れ50倍の水溶液を作ります。



出来上がった消毒液をジョーロなどに入れ、汚染された場所にまいた後、拭き取ります。ただし、ゴミ集積場の場合はそのままにしておいてください。

作業時はマスク(ハンカチでも可)とゴーグルなどを着用して下さい。

まな板、ふきん等の食器・器具類の消毒 (約500ppm)

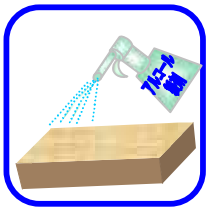
ペットボトルキャップに2杯分の塩素系漂白剤(約10m)を1 のペットボトルに入れ、さらに水を肩口まで入れ、100倍の水溶液を作ります。



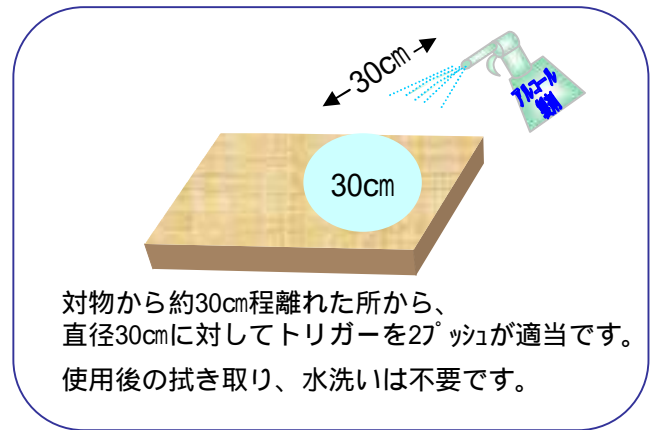
食器・器具類は、消毒液に10分以上漬けたあと水洗いをします。
まな板など大型で漬け込めないものは消毒液をかけ、そのまま乾かして使用前に水洗いしてください。

調理中には食品添加物アルコール製剤で調理器具の除菌をして下さい。

調理作業中の除菌



包丁の水気をふきんで拭いた後、アルコール除菌剤を全体にかけます。スプレー後に水洗いは必要ありません。



調理作業後の除菌



水洗いします。



中性洗剤とスポンジ等で油等の汚れを落とします。



水洗し、軽く水をきって下さい。



アルコール製剤を全体に吹きかけます。



ウェットワイパーやペーパータオルで拭き取ります。

衣類、清掃用の消毒 (約250ppm)

ペットボトルキャップ2杯分の塩素系漂白剤(約10m)を2 のペットボトルに入れ、さらに水を肩口まで入れ200倍の水溶液を作ります。



汚染した衣類については、消毒液に漬けたあと洗濯します。
ドアノブやテーブルなどは、消毒液を染み込ませたタオル等で拭きます。

大切なトイレ

ライフラインが寸断され、水が自由に利用できない状況下では、トイレの確保は深刻な問題となります。



災害が起こったら・・・

トイレの点検

- ・給水管、排水管に破損などが生じていないか点検して、**不具合があればトイレを使用禁止**とします。
- ・水道水は飲料用として確保するため、トイレには生活用水に使用した水を再利用します。



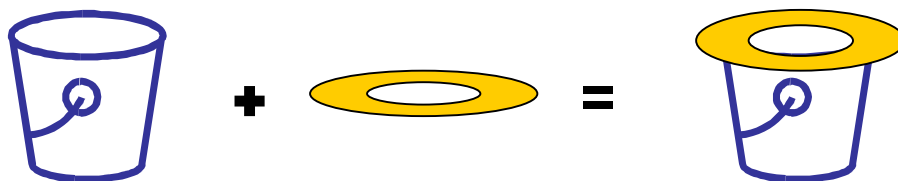
固形物を流さない

- ・**トイレットペーパーはゴミ箱**に捨てる。
- ・**新聞紙に用を足し**ビニール袋に入れてゴミ箱に捨てる。



排水管に破損が生じていたら・・・

簡易トイレを設置する。



- ・バケツやダンボールなどを活用し簡易トイレを作る。
- ・庭などに穴を掘り、仮のトイレとしてもよいでしょう。
- ・近くの公園・避難所などのマンホールに仮設のトイレを設置する。

仮設トイレを清潔に

- ・多くの方が利用しますので、清潔に使用してください。
- ・当番をきめて、定期的に**清掃・消毒**を実施します。
- ・トイレ利用のルールを作り、みんなで守りましょう。
- ・プールの水を汲みおきし、汚物を流すために使用します。
- ・仮設トイレを設置する場合、食料保管場所や炊き出し場所から離れた場所に設置します。
- ・外部からの見通しなど風紀的な面にも配慮しましょう。
- ・手洗い用のバケツに消毒液(逆性石鹼など)を作り、ひしゃくなどで手にかけて洗うとよいでしょう。
- ・アルコール製剤を常備し、気になる所を消毒してください。

2. 食中毒予防のポイント

避難されている方

食品・飲料水の保管

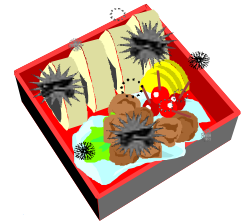
- ・他からの汚染を受けない冷暗所に保管しましょう。
- ・賞味期限を過ぎたものは、捨てましょう。

冷暗所とは…

家の中で温度が低く、一定に保たれ、直射日光が当たらないひんやりした場所。
北向きのベランダや家の廊下・収納・階段下などです。

食べる時

- ・弁当などは、賞味期限内であることを確認しましょう。
- ・食べる分だけにして、必要以上に受け取らないようにします。
- ・弁当などは受け取ったら、早めに食べてください。長時間の保存は食中毒菌の増殖が考えられ危険です。
- ・保管する場合には、直射日光をさけ、冷暗所に保管して4時間以内に食べてください。
- ・味、臭い、色など異常を感じたら、食べないようにしましょう。



- ・手を洗いましょう。手洗いができない場合は、直接食品に手が触れないようにして食べましょう。
- ・消毒液やウェットティッシュがあれば活用しましょう。



残った食品

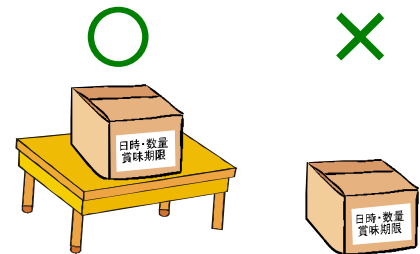
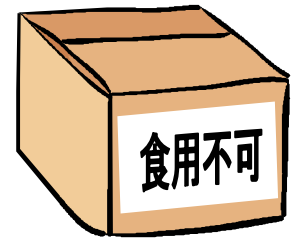
- ・食べ残した食品は、思い切って捨てましょう。
- ・捨てる時は、衛生確保のために決められた場所に捨てます。



食品を提供される方(避難所運営者、ボランティア、協力業者等)

食品の受取り・保管

- ・**担当者を決めます**。栄養士や調理員等知識のある方が望ましいでしょう。
- ・食品の検品をします。(食品の表示、消費期限、色や臭いなど)
- ・期限が過ぎていたり異常がある場合は、食用不可と明示して、速やかに**返品するか廃棄**します。
- ・**受け入れの状況(日時・数量等)**を明記します。
- ・誰が見てもわかるようにダンボール箱の表に**消費期限**を記入します。
- ・他からの汚染を受けない冷暗所に保管し、床や**地面へのじか置き**は避けます。



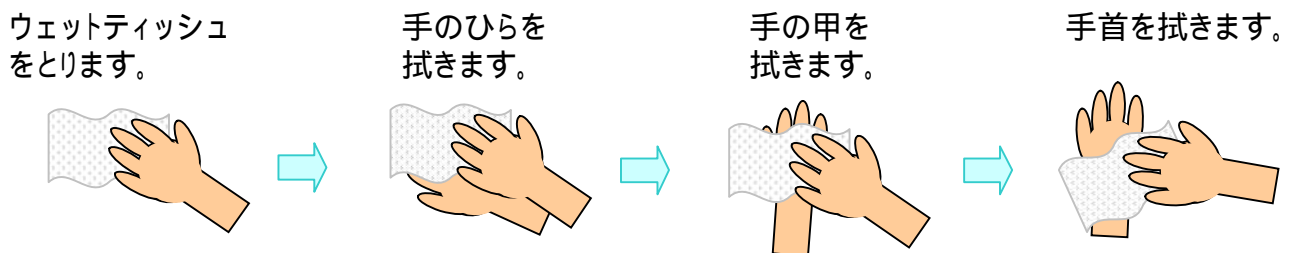
食品の調理・配布

- ・サラダや和え物など**加熱調理後に加工**を行う食品は避け、**十分に加熱調理**した食品を提供します。
- ・調理する人は衛生面に十分に注意しましょう。
- ・手洗い設備があれば、事前^にしっかり手を洗います。
- ・炊き出して「おにぎり」を提供する場合は、ラップで包んで握り、直接手で触れないようにします。

手洗いマニュアル



ウェットティッシュでの手の清拭



- ・炊き出しの食品、ボランティア等が調理した食品は、**作成日時・提供日時**を記録します。
- ・弁当など出来合いの食品を配布するときも、**消費期限を確認**し、個人への手渡しを原則とします。
- ・保存がきかない食品については、**保存方法・消費期限など注意事項**を伝えて配布します。
- ・**臭い、色など異常**を感じたら配布は直ちに中止します。

3. 飲料水の衛生と確保のポイント

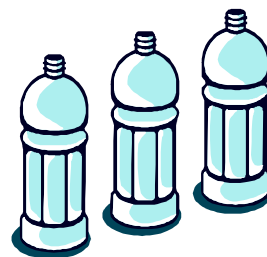
私たちが日常的に使う水は用途により大きく2つに分類されます。

- 1 飲料水……飲料水・調理用水
- 2 生活用水……手洗い・洗顔・食器洗浄・洗濯・入浴・トイレ

災害時の飲料水と生活用水の確保

飲料水の確保

- ・水道局が設置する拠点給水と運搬給水から水の供給が受けられます。
- ・災害用選定受水槽から水の供給が受けられます。
- ・飲料水は、原則として市販または救助物資のペットボトルなどの使用が望ましい。
- ・ペットボトルは冷暗所に保管します。開封後はなるべくはやく消費します。
- ・ペットボトルなどの飲料水がないときには、給水車の水を清潔な容器に入れて利用します。(ビニール袋を2重にしても使えます。)



生活用水の確保

- ・水道局が設置する拠点給水と運搬給水から水の供給が受けられます。
- ・災害用選定井戸から水の供給が受けられます。
- ・生活用水は、蓋つきの清潔なポリタンクなどに入れ、冷暗所に保管します。
- ・手洗い・洗顔・食器洗浄用として使用した水は、捨てずにトイレ用水として再利用します。



マンションなどの集合住宅にお住まいの場合は、水を貯留している受水槽がある場合があります。受水槽の水を飲料水として確保するために、水洗トイレなどの水洗使用は一時中止し、飲料水として利用できるようにしましょう。



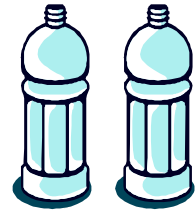
平常時の水 ~ 災害時に備えた水の備蓄 ~

飲料水の備蓄

災害時に水が行き渡るまでに数日間かかる場合もありますので、ご家庭で**飲用水の備蓄**をしてください。

備蓄の目安

1人1日3リットル×3日分 = 9リットル



4人家族の場合36リットル

人が生命の維持のために必要な水の量は「**成人で1日あたり2リットルから2.5リットル**」といわれています。これに若干の余裕を加えた3リットルを3日分程度ご家庭で備蓄しておきましょう。

方法

20リットルのポリタンクに保管

保管にあたっての注意点

容器をよく洗ってから使用する。

水道水は容器の口までいっぱいに入れすぐに蓋をしめる。

冷暗所で保存する。

保存期間は水道水の場合、20リットルで約1週間が目安です。
(残留塩素の消毒効果を考えると、3日に1度の交換が望ましい。)



注意

家庭用浄水器の中には、残留塩素を取り除いてしまうものがあります。残留塩素が少ない水は、保存には適しません。

市販のミネラルウォーター等を備蓄するときには、保存方法や賞味期限などを確認する。



2011.4.30

生活用水の備蓄

お風呂や洗濯機に水をためておくと、いざというときに生活用水として利用できます。

注意

結露防止のため、風呂に蓋をする。

幼児がいる家庭では落下防止の措置をとる。

