

# 防ごう！感染症

Protect yourself and others!

## 避難所での感染症対策 7つのポイント

Seven tips to prevent the spread of a disease at an evacuation center.

1 マスク  
をつける

Wear a mask

アルコールでこまめな  
手指消毒

Clean your hands often  
using hand sanitizers

3 食事中的  
おしゃべり

Limit talking to  
others during meals

は控える

4 体温を  
毎朝はかり記録する  
体温計はアルコールで拭く

Record body temperature every morning  
(clean thermometer with alcohol wipes after every use)

熱があったら  
病院へ

Go to the hospital  
if you have a fever

6 1時間に2回以上の  
換気をする

向かい合う2カ所以上の窓を開ける

Open windows and let fresh air in twice per hour

家族ごとの距離をできるだけ  
2メートルあける

Maintain a safe distance  
of at least two meters  
between families.



特定非営利活動法人 アジアパシフィックアライアンス・ジャパン  
(A-PADジャパン)