



# 食中毒に注意しましょう!

## 手洗いは、食中毒・感染症予防の基本です

### ○手を洗うタイミング



トイレ後



食事前



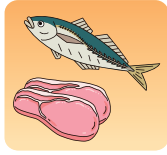
不衛生なものに  
触れた後



外出後



調理前

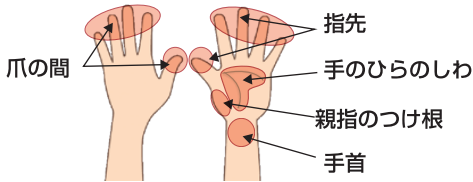


生ものに  
触れた後



盛り付け前

### ○汚れが残しやすいところを意識して、石けんを使ってこすり洗い。



### ○特に食事の前、トイレの後、調理の前は、手洗い後、消毒も行う。



水が使えない場合

おしぼりやウェットティッシュ等で汚れをよく落とした後、消毒剤を手全体によくすり込んで、自然に乾かす。

### こんなところにも注意

長い爪  
×



指輪・  
うで時計は  
はずす



手拭き用タオル



ハンドクリーム等で  
手荒れを防止



子供が手を洗うときは、  
大人が付き添う



## 飲み水は、避難所の運営スタッフの指示に従ってください

飲用



給水車



ペットボトル

そのまま  
飲まないで!



井戸水



湧き水



防火用水



## 食品を受け取ったときの注意点

### ○まず、確認する。

消費期限

臭い

容器の破損

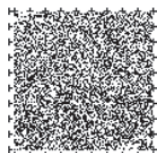
### ○できるだけ 早めに食べる。



長時間の常温放置  
×

変だな?と思ったら、  
食べずに管理責任者に  
連絡してください。

目の不自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置を使用して、記載内容を音声で聞くことができます





## 自炊・炊き出しの注意点

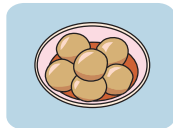
手洗いを  
忘れずに！

・体調不良（下痢、腹痛、吐き気など）のときは調理をしない。

・メニューはできるだけ加熱調理を行うものにする。加熱はしっかりと！



焼くもの



煮るもの



汁物

・原材料を確認する。

鮮度・消費期限

臭い

容器の破損

等

・消毒剤、洗剤等の誤飲を防止する。

希釈や小分けのため、やむを得ず消毒剤等を食品容器に入れる場合は、目立つように中身を書く。（「消毒剤」など）

・加熱後の食品を汚染しない。



材料は加熱前にカット



素手で盛り付けしない



調理後はラップなどで覆う

おにぎりを握るときは…

使い捨て手袋で

ラップで



・調理器具は使用後に洗剤でよく洗い、乾燥させる。

水が使えない場合

ペーパータオル等で汚れを拭きとり、アルコール消毒する。



## 食べるときの注意点

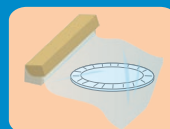
手洗いを  
忘れずに！

・異常を感じたら食べない。

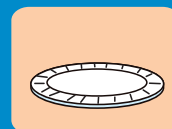
・食べ残しや、長時間放置された食品は、思い切って捨てる。（一度開封したら表示の期限よりも早めに食べる。）

・使い捨てでない食器は使用後に洗剤でよく洗い、乾燥させる。

水が使えない場合



食器をラップで包む



使い捨ての食器を使う



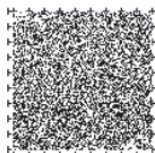
ペーパータオル等で汚れを拭きとり、アルコール消毒

## 食品等を捨てるときの注意点

- ・生ごみや食品容器等を捨てるときは、臭い、虫が発生しないよう蓋つきのごみ箱やごみ袋に入れて、密閉する。
- ・分別・排出は、避難所や地域のルールに従う。



目の不自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置を使用して、記載内容を音声で聞くことができます



## 体調が悪くなったとき

・下痢、腹痛、おう吐などの症状が出たら、早めに医師や保健師等のスタッフに申し出る。