

# 知って おきたい 災害時に 起こりやすい 感染症と対策

災害時は、時間の経過とともにはやる病気が変わります。  
決して珍しい病気ではなく、日頃からよく見られる感染症が流行します。

<b>直後</b> けが等から 起きる感染症	<b>1週間</b> 汚染された水や食べ物 を介しての感染症 (ノロウイルス腸炎や 細菌性腸炎など)	<b>数週間</b> 避難所など密集した場所での 呼吸器感染症・上気道炎・気管支炎 ・インフルエンザ 麻疹(はしか)が流行することも
------------------------------	--	--

## はやる病気対策 飛沫感染症 風邪やインフルエンザ、百日咳など

手洗いなど普段の予防対策とともに、避難所では**パーテーションなどの区分け**は感染予防にも有効です。

<b>予防 point</b> 手洗い・消毒	アルコール手指消毒、流水、石けんによる手洗い 水が十分にできれば ウェットティッシュ(おしりふき)等で代用。	
咳エチケット ・マスク	咳/くしゃみのときはティッシュで口と鼻を覆います。 続くときはマスクの着用を。	
ワクチン	インフルエンザや百日咳の予防にはワクチン接種が有効です。	

## はやる病気対策 予防接種

麻疹や水痘などは**空気感染症**で感染力が非常に強いです。  
発生すると、感染を封じ込めるのは平時でも非常に難しく、  
災害時、**栄養状態や衛生状態がより悪化する避難所**などでは、  
**ワクチン接種率が低い場合に「爆発的に流行する可能性」**があります。  
麻疹風疹は2回接種で感染を防げます。**日頃のワクチン接種が、実は災害対策**になります。  
避難所で感染症が大流行するのを防ぐためにもワクチンを接種しておきましょう。

避難所 栄養 衛生

ワクチン 接種率低

大流行のリスク

### 災害時に特に流行しやすく事前にワクチン接種歴を確認しておく病気(ワクチン)

- |                                       |  |  |
|---------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> 麻しん (MRワクチン) | <input type="checkbox"/> 水痘(水痘ワクチン)      | <input type="checkbox"/> 百日咳 (3種混合、4種混合) |
| <input type="checkbox"/> 風しん (MRワクチン) | <input type="checkbox"/> 破傷風 (3種混合、4種混合) |  |

## 防災Check!

- 時間の経過とともにはやる病気が変わる
  - 珍しい病気ではなく、日頃からよくある感染症が流行
  - 予防には「手洗い・消毒」「咳エチケット・マスク」「予防接種」
  - 流行しやすい病気の予防接種歴を確認する
- 避難バッグ
    - 使い捨てマスク
    - ウェットティッシュ
    - ポリ袋
    - 使い捨てゴム手袋

## はやる病気対策 下痢(胃腸炎など) 対処と予防

### 治療 ゆっくりと水分補給(経口補水液)

水分補給には**経口補水液(ORS)**が有効。

市販の物が手に入らない場合の作り方

**水 1ℓ + 砂糖 小さじ6 + 塩 小さじ0.5**

小さじ(5cc)がない場合、ペットボトルの蓋がちょうど5ccなので代用可!  
(入手可能なら)上記にオレンジジュース100ml程度を混ぜると、  
味がよくなりカリウムの補充にも。

1ℓ 水  
砂糖 小6  
塩 小0.5

ペットボトルの蓋 = 5cc

## 処理 塩素系消毒液 + ポリ袋・使い捨てゴム手袋

**塩素系消毒液で消毒**

**水 500ml (ペットボトル) + 塩素系消毒液 ペットボトルキャップ半分**

ノロウイルスなど胃腸炎のウイルスの消毒は**塩素系消毒液**(キッチンハイターなど)で。

**ポリ袋・使い捨てゴム手袋は多めに用意**

消毒時は手が荒れるのでゴム手袋着用。  
ポリ袋や使い捨ての手袋は**災害時入手困難**です。  
あらかじめ多めに備蓄しておきましょう。

日頃の生活にも何かと便利...

水 500ml  
消毒 小0.5

## 予防 手洗い + 加熱した食べ物 + 個人用タオル + 別室

**手洗いの徹底**

食事前とトイレ後、おむつ替えの際には、  
アルコール手指消毒、流水、石けんによる手洗い。  
水が十分にあればウェットティッシュ(おしりふきでも代用可!)で。

**可能な限り加熱した食べ物をとる**

**タオルの共用をしない**

個人用タオル、ペーパータオルを利用。

**症状がある人は別室で...**

嘔吐と発熱がなくなり、  
下痢の回数が減るまでは別室管理を。

おむつ替え → 手洗い消毒 → 手洗い消毒 → ごはん