

手洗いと正しい
食品管理で健康
を保ちましょう

災害時を元気に過ごすために

避難所は多くの人が集まって生活しています。風邪等の感染症伝わりやすく、食中毒などへの注意も必要です。感染症を予防するためには、手洗いが基本です。

食中毒を予防するために・・・手洗いを徹底しましょう

炊き出しや食事の配膳を行うときはもちろん、食べものに触れる際は手洗いを行いましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

※水がない場合は、ウェットティッシュやアルコール消毒液を活用しましょう

食品は正しく管理しましょう

～健康を守るために～



食料は冷暗所での保管を心がける等、適切な温度管理を行いましょう



提供された食事は早めに食べましょう



消費期限の過ぎた食品を保存して食べないようにしましょう
健康を保つことのほうが大切です



下痢、腹痛、嘔吐、発熱等の症状がある方や手に傷のある方は、食品を取り扱う作業をしないようにしましょう



【資料作成】村山地域栄養施策担当者会

【相談・連絡先】尾花沢市健康増進課 ☎22-1118 ✉kenko@city.obanazawa.yamagata.jp