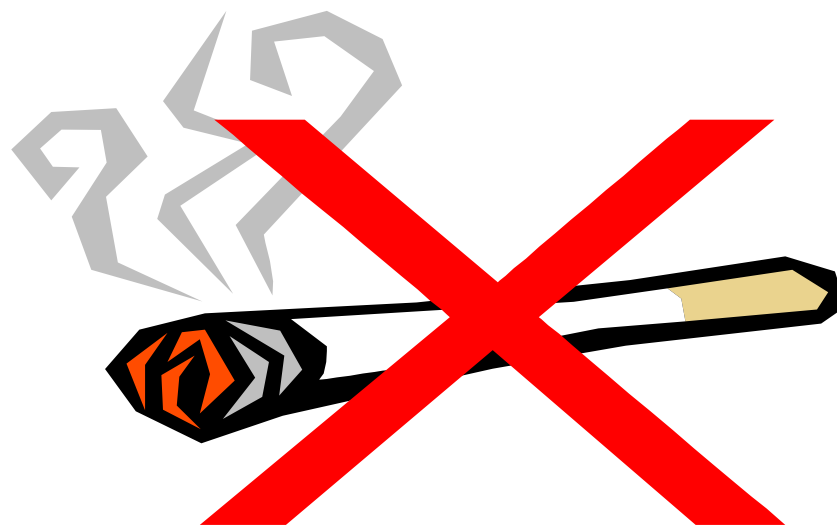


屋内全面禁煙

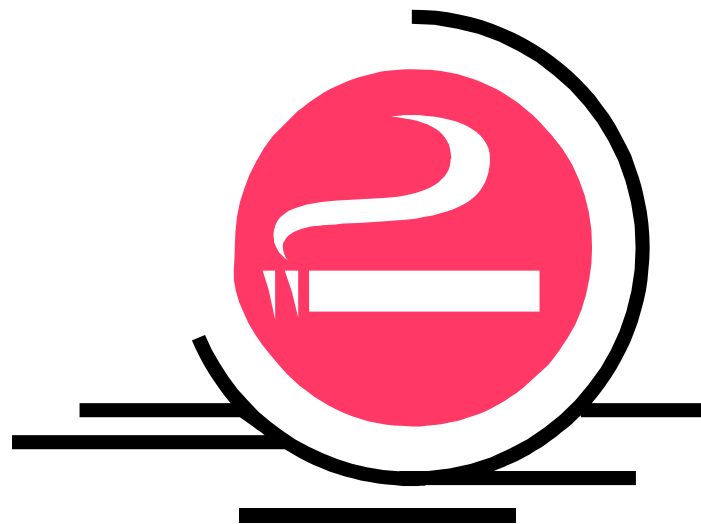


たばこは喫煙所で吸いましょう！

避難所内の掲示 ②

喫煙所

吸い殻の処理や清掃は、喫煙者自身が行い
ましょう



避難所内の掲示 ③

土足禁止

避難所内の清潔を保つため、ご協力ください



避難所内の掲示 ④

水分をこまめに とりましょう！！

水分を控えることにより、脱水・心筋梗塞・エコノミー症候群等の危険が高まります

避難所生活では、水分を摂る量が減りがちですので、意識して摂るように心がけましょう



手を洗いましょう！

石けんで洗い、
流水でよく流しましょう！！

手を洗うことで感染症の
予防につながります



咳エチケットを守ろう！！

- せきなどの症状がある方はマスクを着けましょう！！
- マスクがない場合は、ハンカチやタオルを使いましょう！
- 外から帰ったら、必ずうがい・手洗いをしましょう！！



手を清潔に！

- 速乾性手指消毒薬の使い方

ノズルを1回押し、
乾いた手にすり込み
そのまま乾燥させます



毎日、歯をみがきましょう！

- 歯みがきが不十分だと、口の中に細菌が繁殖して感染症になる危険性が高まります



- できないときは、
ぶくぶくうがいをしましょう！！

体を動かしましょう！

◎同じ姿勢を続けず、散歩や軽い体操で体を動かしましょう！！

- エコノミー症候群の予防になります
- 気分転換にもなります

