

# 避難所での食中毒予防について

⚠ 食中毒が発生しやすい季節です！気温・湿度が高いと、  
食べ物が腐りやすくなります！  
食中毒が起きやすくなります！

抵抗力が弱い方は重症化することもあるので、  
しっかり防ぐことが大切です！



## 食中毒を起こさないために

- ・ 食事や調理をする前は、必ず石けんでしっかり手を洗いましょう。水が十分に確保できない場合には、ウェットティッシュなどを活用しましょう。
- ・ 賞味期限・消費期限を確認しましょう。できるだけ早く食べましょう。
- ・ 食べ残したものは、思い切って捨てましょう。捨てる場合は、避難所のルールに従って、決められた場所に捨てましょう。
- ・ 食器は洗浄しましょう。水が使えない場合は食器にラップを巻いてから使用し、使用後はラップを捨てましょう。
- ・ 調理器具は使用后、よく洗浄し、消毒を行いましょう。水が使えない場合はペーパータオルなどで汚れをふきとり、アルコール消毒しましょう。
- ・ 体調不良（下痢、腹痛、おう吐等）のある方や手に傷がある方は、食品の調理や配布をしないようにしましょう。
- ・ 食事はできるだけ加熱したものにし、生ものは避けましょう。
- ・ 食品には直接手を触れないようにしましょう。おにぎりを握るときは使い捨て手袋やラップなどを使って、直接ごはんに触れないようにしましょう。  
※過去には、避難所で提供されたおにぎりを原因とする食中毒が発生しています。

注意



## 体調が悪くなったら

下痢、腹痛、おう吐などの症状がでたら、早めに医師や保健師等のスタッフに申し出ましょう。