

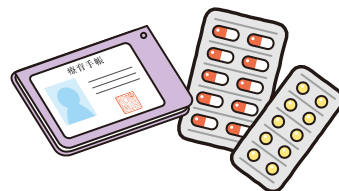
# さいがい そな 災害の備え

## 1 ひごろ そな 日頃の備え

- ヘルプカードを  
つく  
作りましょう。



- き も お つ てちょう くすり じゅんび 気持ちが落ち着くものや手帳や薬を準備しておきましょう。



- ひなん ばしょ 避難する場所を  
かぞく き  
家族で決めて  
おきましょう。



- さっぽろし ぼうさい 札幌市の防災アプリ「そなえ」を利用しましょう。



アイフォン  
iphone  
はこちら



アンドロイド  
android  
はこちら



## 2 さいがい お 災害が起きたら

じたく 自宅にいるときは ➡ かぞく いっしょ こうどう 家族と一緒に行動しましょう。

がっこう じぎょうしょ かいしゃ 学校や事業所や会社にいるときは ➡ たんとう ひと いっしょ こうどう 担当の人と一緒に行動しましょう。

# かんせんしょう そな 感染症の備え

## 1 かんせんしょう よぼう 感染症の予防

### 《 て あら まいかい 手洗いを毎回する 》

せっ りゆうすい て あら てゆび しょうどくざい つか て ゆび しょうどく て 石けんと流水で手を洗う、またはアルコール手指消毒剤を使って手や指の消毒をおこない、手をきれいにしましょう。

### 《 つぎ て あら 次のタイミングで手を洗うようにしましょう 》

- じたく かえ 自宅に帰ってきたとき
- せきやくしゃみ、はな 鼻をかんだとき
- はん た た まえ た あと ご飯を食べるとき (食べる前と食べた後)
- そと さわ 外にあるものを触ったとき



## 《せきエチケット》

- せきやくしゃみの症状があるときはマスクを着けましょう。
- マスクがない場合は、せきやくしゃみをするときはティッシュなどで口と鼻をおさえましょう。使い終わったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ティッシュなどがない場合は、手ではなく袖や上着の内側で口や鼻をおさえましょう。



## 2 異変を感じたとき

次のような症状があったらすぐに電話などで相談するようにしましょう。いつからか、どこへ行ったかなどをメモしておきましょう。

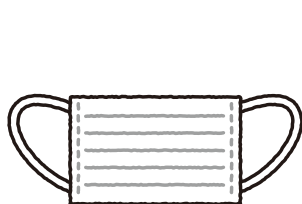
### 相談・受診の目安

- 息苦しさや強いだるさ、高熱などの症状がある場合
- 発熱やせきなど軽い風邪の症状が続く場合（症状が4日以上続く場合、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください）

## 3 日頃の備え

### 衛生用品の確保

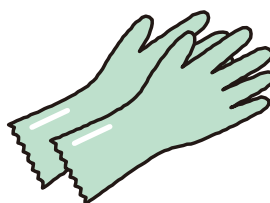
マスク、消毒液、ゴム手袋、体温計などはそろえておくようにしましょう。



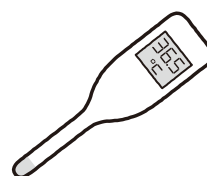
マスク



消毒液



ゴム手袋



体温計

### 家族との話し合い

- 体調に異変を感じたときなど何かあったときのために普段から話し合っておくようにしましょう
- 診察に備えてメモをしておきましょう

### 各関係機関への連絡先の把握

体調に異変を感じたときなどに備えて関係機関の連絡先を把握しておき、すぐに連絡できるようにしておきましょう。