

被災地・避難所では様々な感染症の危険が指摘されているため、以下の点を注意して、感染症を現地へ持ち込まない、自身が感染症に罹らない、感染症を広めないようにして下さい。

### 出発前の注意

1. 体調管理をしておきましょう： 寝不足・過労は感染症・体調不良の原因となります。出発前には十分な休息と栄養をとっておくことが重要です。
2. 体調不良時には中止してください： 下痢・発熱・咳・発疹等の症状があるなど体調がすぐれない時は医療機関を受診して、体調が回復するまで現地に入らないでください。
3. 予防接種の勧め：  
麻疹（はしか）； 4月に入って関東地方で流行しています。2回目のワクチンを接種していない人（または抗体価が陰性の人）は予防接種を受けてから現地へ赴きましょう。  
破傷風； がれきの除去・清掃作業中に怪我をすると感染する危険があります。傷口から破傷風菌が感染すると、毒素によって筋肉の動きが阻害され、最悪の場合は呼吸困難になって死亡することがあります。過去10年以内に破傷風の予防接種をしていない人は必ず接種してください。
4. 情報収集： 下記ホームページ等を参照して、現地の感染状況を把握しておきましょう。  
(ア) 国立感染症研究所感染症情報センター； 東北地方太平洋沖地震関連  
<http://idsc.nih.go.jp/earthquake2011/index.html>  
(イ) 立命館大学保健センター  
<http://www.ritsumei.ac.jp/mng/gl/hoken/medical-j.html>  
(ウ) 日経トレンドリー； 被災地ボランティアの前に知るべき感染症対策  
<http://trendy.nikkeibp.co.jp/article/column/20110421/1035295/?ST=life&P=1>



### 現地での注意

1. 「被災地では衛生状態も悪いので様々な感染症のリスクがある。予防には疾病ごとに注意するのではなく、手洗いなどの衛生管理や、マスクの着用、虫刺され予防など、基本的な感染症対策を講じることが大切だ」国立感染症研究所感染症情報センター岡部信彦センター長 談
2. 頑張りすぎない・無理をしない： 体力を消耗すると感染症にかかりやすくなります。自分の体力と限界を認識して、休息と栄養を取りながらマイペースで活動してください。活動期間も長くなりすぎないようにしましょう。
3. 体調がすぐれない時は現地の管理者・リーダーなどに速やかに申告してください。無理を続けると返って迷惑をかける事態を招きます。
4. マスク（不織布）の着用： 毎日交換しましょう。濡れたり、破れたりしたものは交換してください。活動日数分プラス余裕をもって多めに準備して行きましょう。
5. 手洗い・手指消毒： 感染性胃腸炎が頻発しています。可能な限り水で手洗いをしましょう。最低でもウェットティッシュや速乾性手指消毒剤を持参してください。
6. 登山靴か安全靴： がれきを踏み抜いて怪我をする危険があります（破傷風の危険）。靴底の厚いものを履いてください。
7. 手袋： がれきの撤去などに従事する場合は、最低でも軍手。できれば厚手の手袋を着用しましょう。
8. 体温調節・衣類の注意： 被災地ではまだまだ気温が低下することがあり、体調を崩しがちです。防寒具の装備をしっかりとっておきましょう。また、作業をすると汗をかきます。衣類が濡れたままにしておくと体温の低下を招きます。肌着を付けて、適宜着替えましょう。速乾性の肌着を着用するのも良いでしょう。
9. 怪我をした時は、速やかに流水で洗い流し、破傷風の予防接種をしていたとしても医師に相談してください。

自分は大丈夫、と過信することがもっとも危険です。

麻疹と破傷風の予防接種をしておきましょう。

手洗い・マスク・虫刺され予防・厚底靴・手袋着用 など基本を忠実に

体調不良時には現地に行かないで！ 現地ではスタッフに報告すること！