

災害時の食中毒予防

災害時は水や電力が不足するため、十分に衛生状態を保つことが難しく、食中毒が起こるリスクが高くなります。ここでは、災害時の食中毒予防についてご紹介します。日頃から、いざという時のために備えておきましょう。

家庭で備えておきたいもの（例）

衛生用品

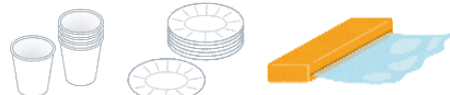
食中毒を予防し、衛生を確保するために衛生用品を準備しましょう。



使い捨て手袋、ウェットティッシュ、ペーパータオル、消毒用アルコールなど

食器具類

水が十分に確保できない場合を想定して、使い捨ての食器具類を準備しましょう。



使い捨て食器、割りばし、ラップ、アルミホイル、ビニール袋など

食品

災害時は、停電などの影響で、冷凍・冷蔵が難しくなります。常温で保存でき、簡単に調理できる食品を準備しましょう。



ペットボトルなどの容器に入った水・飲料、レトルト食品、カップ麺、缶詰など

調理器具

電気やガスが使えない時のために、熱源を確保しておくと、食品を加熱することができます。



カセットコンロ・ガスボンベなど

避難所で起こった食中毒事例

ボランティアが調理したおにぎりを食べ、34名がおう吐や吐き気を訴えました。調査の結果、黄色ブドウ球菌による食中毒と断定し、調理後、約6時間保温されていたため、菌が増殖したと推定されました。



炊き出しの鶏肉煮込み料理を食べ、69名が下痢や腹痛を訴えました。調査の結果、ウェルシュ菌による食中毒と断定し、調理後、長時間常温で放置されていたため、菌が増殖したと推定されました。



災害時の食中毒予防のポイント

手洗いは基本！

災害時は、手を洗うための水を十分確保することが難しくなります。

- 水が使えない場合は、ウェットティッシュなどで汚れをよく落としましょう。
消毒剤を手全体によくすり込んで、自然に乾かしましょう。
- 手洗いは、**調理の前、食事の前、トイレの後など**に行いましょう。

水が使える場合は、石けんを使って流水でしっかり洗いましょう。



調理時の注意！

調理を始める前に、原材料の鮮度、消費期限、臭い、容器の破損などを確認しましょう。

- 作り置きはせず、**1回で食べきれる量**を作りましょう。
- 食品は**中心部まで**しっかり**加熱**しましょう。
- 使い捨て食器がない場合は、皿にラップをかけて使うことで、清潔を保つことができるとともに、水の節約にもつながります。
- 体調不良（下痢、腹痛、吐き気など）や手に傷があるときは調理をやめましょう。

加熱後の食品も汚染しないよう気をつけましょう。



喫食時の注意！

- 異常を感じたら食べるのをやめましょう。
- 食べ残しや長時間放置された食品は、思い切って捨てましょう。
- 炊き出しなど避難所で出された食品はできるだけ早く食べましょう。

期限表示も確認しましょう！



体調が悪くなったとき！

- 下痢、腹痛、吐き気などの症状が出たら、早めに医療機関へ受診しましょう。
- 避難所にいる場合は、医師や保健師などのスタッフに申し出ましょう。



避難所では、決められたルールに従って行動しましょう。