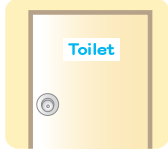




食中毒に注意しましょう!

手洗いは、食中毒・感染症予防の基本です

○手を洗うタイミング



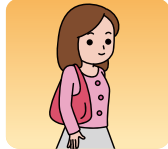
トイレ後



食事前



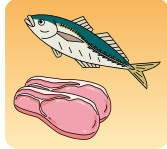
不衛生なものに
触れた後



外出後



調理前

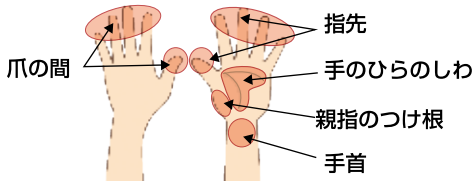


生ものに
触れた後



盛り付け前

○汚れが残りやすいところを意識して、石けんを使ってこすり洗いしましょう。



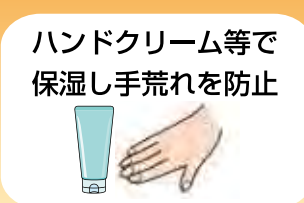
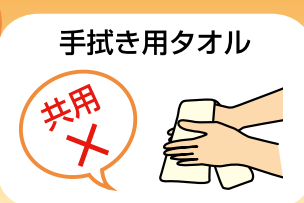
○特に食事の前、調理の前、盛り付け前、トイレの後は、手洗い後、手指消毒剤で消毒しましょう。



水が使えない場合

おしぼりやウェットティッシュ等で汚れをよく落とした後、手指用消毒剤を手指全体によくすり込み、自然乾燥させましょう。

こんなところにも注意



飲み水は、管理責任者の指示に従ってください

飲用



給水車



ペットボトル

そのまま
飲まないで!



井戸水



湧き水



防火用水

食品を受け取ったときの注意点

○まず、確認しましょう。

消費期限

臭いをかぐ

容器の破損

○できるだけ 早めに食べましょう。

変だな?と思ったら、
食べずに管理責任者に
連絡してください。

目の不自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置を使用して、記載内容を音声で聞くことができます

弁当の取り置き
×



手洗いを
忘れずに！

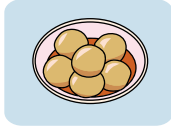
自炊・炊き出しの注意点

・体調不良（下痢、腹痛、吐き気など）のときは調理をしないようにしましょう。

・メニューはできるだけ加熱調理を行うものにしましょう。加熱はしっかりと！



焼くもの



煮るもの



汁物

・原材料を確認しましょう。

消費期限

異臭

容器破損

等

・やむを得ず薬剤をペットボトルや食品容器に入れる場合は、容器の目立つところに内容物（「消毒剤」など）を書いてください。

・加熱後の食品を汚染ないようにしましょう。



材料は調理前にカット



素手で盛り付けしない



調理後はラップなどで覆う

おにぎりを握るときは…

使い捨て手袋で

ラップで



・調理器具は使用後に洗剤でよく洗い、乾燥させましょう。

水が使えない場合

ペーパータオル等で汚れを拭きとり、アルコール消毒します。

食べるときの注意点

手洗いを
忘れずに！

・異常を感じたら食べないでください。

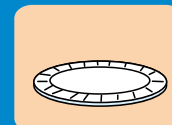
・食べ残し、長時間放置又はいつ配られたか分からない食品は、思い切って捨てましょう。（一度開封した食品は表示されている期限よりも早めに食べましょう。）

・使い捨てでない食器は使用後に洗剤でよく洗い、乾燥させましょう。

水が使えない場合



食器にラップを巻く



使い捨ての食器を使う



ペーパータオルで汚れを拭き取った後アルコール消毒

食品等を捨てるときの注意点

・生ごみや容器等を捨てるときは、臭いや虫の発生等を防止するため、避難所のルールに従って分別し、決められた場所に捨てましょう。



目の不自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置を使用して、記載内容を音声で聞くことができます



食中毒の疑いがあったとき

・体調不良（下痢、腹痛、おう吐など）になった場合は、早めに医師や医療スタッフ、健康相談スタッフに申し出ましょう。





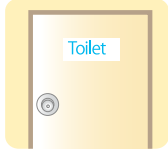
Beware of food poisoning!

注意食物中毒! / 要注意食物中毒 / 식중독에 주의하세요!

Washing your hands is the basis of preventing food poisoning and infectious diseases

洗手是預防食物中毒、感染病的基础。 / 洗手是預防食物中毒、感染症的基本 / 손 씻기는 식중독 및 감염증 예방의 기본입니다

○ Wash your hands. 洗手的时间点 / 洗手的时间點 / 손을 씻어야 하는 경우



After using the toilet
如廁后 / 如廁後
화장실을 다녀온 후



Before meals
吃饭前 / 用餐前
식사하기 전



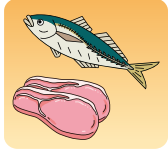
After touching anything unsanitary
接触不卫生的物品后 / 接觸不衛生的物品後
비위생적인 것을 만진 후



After going out
外出后 / 外出後
외출에서 다녀온 후



Before cooking
烹饪前 / 烹調前
조리하기 전



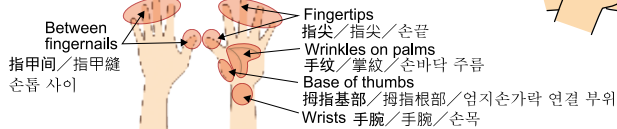
After touching raw food
接触未煮熟的食物后 / 接觸生鮮食品後
날것을 만진 후



Before serving
装盛前 / 盛裝前
음식을 담기 전

○ Scrub with soap, keeping in mind where dirt is likely to remain.

- 注意易残留污渍的位置, 用肥皂搓洗。
- 要意識到容易殘留髒污處, 使用肥皂搓洗。
- 더러움이 남기 쉬운 부위를 특히 비누로 잘 문질러 씻으세요.



○ Disinfect with a hand sanitizer after washing your hands, especially before meals, before cooking, before serving, and after using the toilet.

- 特別在吃饭前, 烹饪前, 装盛前, 如廁后, 在洗手后用手指消毒剂消毒。
- 尤其是用餐前、烹調前、盛裝前、如廁後, 洗手後要以手指消毒剂消毒。
- 특히 식사하기 전, 조리하기 전, 음식을 담기 전, 화장실을 다녀온 후에는 손을 씻은 후 손 소독제로 소독하세요.



When water cannot be used

无法用水时
無法用水的情況下
물을 사용할 수 없을 때

After using towels and hand wipes etc. to thoroughly remove any dirt, rub a hand sanitizer over the entire hands and fingers and let them dry naturally.

用湿毛巾或湿巾等将污渍擦干净后, 再将手指消毒剂擦到所有手指, 让手指自然干燥。
以濕毛巾或濕紙巾等仔細去除髒污後, 將手指用消毒劑仔細擦在所有手指, 使其自然乾燥。
물수건이나 물티슈로 손의 더러움을 잘 닦은 후 손 소독제를 손 전체에 잘 발라 자연 건조시키세요.

Please also note

这些地方也要注意 / 這種地方也要注意 / 기타주의점

Long nails

长指甲 / 長指甲
긴 손톱

Take off rings and watches

取下戒指、手表 / 卸下戒指、手錶
반지와 손목시계는 빼기

Hand-wiping towels

擦手毛巾 / 擦手用毛巾
렌드 타월

Sharing
共用 / 共用
공용



Moisturize with hand creams, etc. to prevent hand roughness

用护手霜保湿, 防止手粗糙
以護手霜等保濕, 防止手部粗糙
손이 거칠어지는 것을 방지하기 위해 핸드 크림 등으로 보습

Adults should supervise when children are washing hands

小孩洗手时, 大人要陪同 / 孩子洗手時, 大人要陪同
아이가 손을 씻을 때는 어린이 동행



For drinking water, please follow the instructions of the administrative supervisor.

飲用水請遵從管理負責人的指示 / 飲用水請遵從管理負責人的指示 / 식수는 관리 책임자의 지시에 따르세요

Drinkable

飲用 / 飲用
음용



Water supply car

供水車 / 供水車 / 급수차

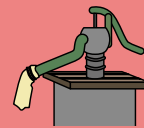


Plastic bottles

塑料瓶 / 寶特瓶 / 페트병

Do not drink as it is!

不要直接飲用!
不要直接飲用!
그대로 마시면 NO!



Well water

井水 / 井水 / 우물물



Spring water

泉水 / 泉水 / 湧수



防火用水

Water for fire protection

消防用水 / 消防用水 / 방화용수

Precautions when receiving food

收到食品时的注意事项 / 領取食品時的注意事項 / 식품을 받았을 때의 주의점

○ First, check the following:

首先进行确认。 / 首先, 要確認。 / 우선 확인하세요.

Expiration date

保存期限 / 保存期限 / 소비 기한

Smell for odors

闻臭气 / 聞味道 / 냄새

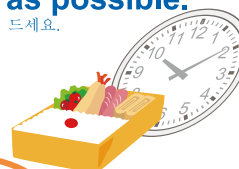
Broken package

容器破損 / 容器破損 / 용기의 파손

○ Please eat as soon as possible.

尽早食用。 / 要盡早食用。 / 되도록 빨리 드세요.

Keeping food for later
便当放着不吃 / 便當擺著不吃
도시락 남겨두기



If you notice anything unusual, please do not eat and contact the administrative supervisor.

如果感觉有点怪怪的, 請勿食用, 通知管理負責人。

如果覺得奇怪, 請勿食用, 告知管理負責人。

이상한데? 라는 생각이 들면 먹지 말고 관리 책임자에게 연락하세요.

Precautions for self-catering and cooking

自己做饭、做饭给灾民时的注意事项 / 自己煮飯、煮食發給的注意事项 / 자취 및 배식 시의 주의점

Do not forget to wash your hands!

不要忘记洗手!
別忘記洗手!
꼭 손을 씻으세요!

• Refrain from cooking if you are not feeling well (diarrhea, stomachache, nausea etc.).

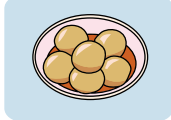
- 出现身体不适 (腹泻、腹痛、恶心等) 时, 不要烹饪。
- 身體不適 (腹瀉、腹痛、噁心等) 時, 不要烹調。
- 컨디션이 좋지 않을 때(설사, 복통, 구토 등)는 조리하지 마세요.

• Cook dishes that involve heating whenever possible. Heat thoroughly!

- 菜品要尽可能地加热烹制。要充分加热!
- 菜色要盡量加熱烹調。確實加熱!
- 되도록 가열하여 조리하는 메뉴를 선택하세요. 가열은 안까지 확실히!



Baked / broiled dishes
烤菜 / 炒菜
구이



Simmered dishes
煮菜 / 燉菜
조림



Soup dishes
汤菜 / 湯品
국

• Check ingredients.

- 确认原材料。 / 要確認原料。 / 원재료를 확인하세요.

Expiration date
保存期限
保存期限
소비기한

Odor
異臭
異臭
냄새

Broken package
容器破損
容器破損
용기의 파손

etc. 等 / 等 / 등

• If you must keep medicines or chemicals in plastic bottles or food containers, clearly mark the content (ex. "disinfectant") visibly on the container.

- 不得已将药剂装入塑料瓶或食品容器时, 请在容器的显眼处写明内容物 ("消毒剂"等)。
- 不得已將藥劑裝入實特瓶或食品容器的情况下, 請於容器的顯眼處寫上內容物 ("消毒劑"等)。
- 부득이하게 약을 페트병이나 식품 용기에 넣을 때는 용기의 잘 보이는 곳에 내용물("소독제" 등)을 쓰세요.

• Do not contaminate food after heating.

- 注意不要污染加热后的食品。
- 不要污染加熱後的食品。
- 가열 후의 식품이 오염되지 않도록 주의하세요.



Cut ingredients before cooking

材料要在烹飪前切好
材料在烹調前切好
재료는 조리 전에 자르기



Do not serve with bare hands

不要直接用手裝盛
不直接用手盛裝
맨손으로 음식을 담지 않기



Cover with plastic wrap etc. after cooking

烹飪後用保鮮膜等蓋好
烹調後以保鮮膜等包裹
조리 후에는 랩 등을 씌우기

When holding rice balls ...

做饭团时……
捏飯糰時……
주먹밥을 만들 때는...

Use disposable gloves
用一次性手套 / 戴上拋棄式手套
일회용 장갑 사용

Use plastic wraps
用保鮮膜 / 包裹保鮮膜
랩 사용



• Thoroughly wash the cooking utensils with detergent after use and let them dry.

- 烹饪器具要在使用后用洗洁精洗干净后, 使其干燥。
- 烹調器具於使用後, 要以洗劑仔細清洗, 使其乾燥。
- 조리 기구는 사용 후에 세제로 잘 닦아 건조시키세요.

When water cannot be used

无法用水时 / 無法用水的情況下
물을 사용할 수 없을 때

Wipe off any dirt with paper towels and disinfect with alcohol.

用紙巾等擦去污漬, 酒精消毒。 / 以紙巾等擦掉髒污, 用酒精消毒。
핸드 타월 등으로 오염을 닦아내고 알코올로 소독합니다.

Precautions when eating

食用时的注意事项 / 食用時的注意事項 / 식사 시의 주의점

Do not forget to wash your hands!

不要忘记洗手!
別忘記洗手!
꼭 손을 씻으세요!

• Do not eat if you notice anything unusual.

- 如有不适, 请勿食用。
- 如果感覺異常, 請勿食用。
- 상태가 이상한 것 같으면 먹지 마세요.

• Discard any leftovers, food that has been left for a long time, or if you don't know when the food was supplied. (Once a package is opened, eat the food as soon as possible regardless of the expiration date.)

- 剩菜剩饭、长时间放置或不知何时发放的食品要果断扔去。
- (开封的食品应在标注期限之前尽早食用。)
- 吃剩、長時間擺放或不知道何時發給的食品, 果斷丟棄。
- (開封的食品要在標示的期限前, 盡早食用。)
- 먹다 남기거나 장시간 방치했거나 언제 배식되었는지 알 수 없는 식품은 과감히 버리세요. (일단 개봉한 식품은 표시된 기한보다 빨리 드세요.)

• Wash non-disposable dishes thoroughly with detergent and dry them after use.

- 非一次性餐具要在使用后用洗洁精洗干净后, 使其干燥。
- 非拋棄式的餐具於使用後, 要以洗劑仔細清洗, 使其乾燥。
- 일회용이 아닌 식기는 사용 후에 세제로 잘 닦아 건조시키세요.

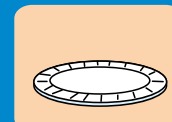
When water cannot be used

无法用水时 / 無法用水的情況下 / 물을 사용할 수 없을 때



Cover dishes with plastic wraps

將餐具用保鮮膜包好
以保鮮膜包裹餐具
식품에 랩 씌우기



Use disposable dishes

使用一次性餐具
使用拋棄式的餐具
일회용 식기 사용



Disinfect with alcohol after wiping off the dirt with paper towels

用紙巾擦去污漬後酒精消毒
以紙巾擦掉髒污後, 用酒精消毒
핸드 타월로 오염을 닦아낸 후 알코올 소독

Precautions when discarding food etc.

丢弃食品时的注意事项 / 丟棄食品等時的注意事項 / 식품 등 폐기 시의 주의점

• When discarding food waste and/or containers, separate them according to the rules of your evacuation center and throw them away in the designated places, in order to prevent any offensive smell and to avoid attracting insects.

- 丢弃厨房垃圾或容器等时, 要根据避难所的规定进行区分, 丢弃到规定场所, 以防产生臭气或长虫等。
- 丟棄廚餘和容器等時, 為了防止產生臭味和蟲子等, 要遵照避難所的規則分類, 丟棄於規定的地方。
- 음식물 쓰레기나 용기를 버릴 때는 악취나 벌레의 발생을 방지하기 위해 피난소의 규정에 따라 분리 수거하여 정해진 장소에 버리세요.



If you suspect food poisoning

出现疑似食物中毒时 / 疑似食物中毒時 / 식중독이 의심될 때

• If you feel sick (diarrhea, stomachache, vomiting, etc.), contact a doctor, medical staff, or health counseling staff immediately.

- 出现身体不适 (腹泻、腹痛、呕吐等) 时, 要尽早报告医生或医疗工作人员、健康咨询工作人员。
- 身體不適 (腹瀉、腹痛、噁心等) 時, 要盡早告知醫師、醫療人員或健康諮詢人員。
- 컨디션이 좋지 않을 때(설사, 복통, 구토 등)는 신속히 의사나 의료진, 건강 상담 직원에게 말씀하세요.



避難者の方々への食事提供ありがとうございます。

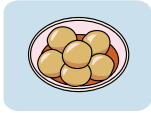
食中毒予防のため、炊き出しでは、以下のポイントを守ってください。

メニュー

・メニューはできるだけ加熱調理を行うものにしましょう。



焼くもの



煮るもの



汁物

・加熱しないものや加熱後に手を加えるものは避けましょう。



調理する人

・こまめに手洗い・手指消毒



トイレ後



調理前



生ものに触れた後



盛り付け前

水が使えない場合

汚れを拭きとり、アルコール消毒

・体調不良のときは調理しない



手に傷があるときは、使い捨て手袋を着用

・身だしなみは清潔に



長い爪・ネイル
×

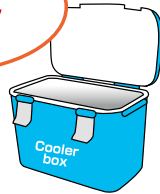
指輪・腕時計
は外す ×



原材料

・冷蔵及び冷凍品は、よく冷やしたクーラーボックス等で、常温保存食品は、直射日光の当たらない場所で保存しましょう。

クーラーボックス
開けっ放し
×



・使用前に確認しましょう。

消費期限

異臭

容器の
破損

調理

・加熱は中心部までしっかり行いましょう。
・加熱後の食品を汚染しないように工夫しましょう。



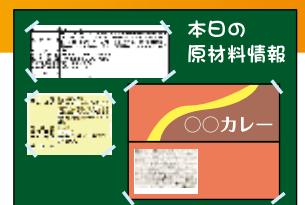
材料は調理前にカット



素手で盛り付けしない

食品の提供

・作り置きせず、調理後は2時間以内に喫食できるように提供しましょう。
・提供時には、取り置きせず、できるだけ早く食べるように伝えましょう。
・提供時に「食物アレルギーで食べられないものはありますか？」と一声かけましょう。
また、原材料の包装や献立表を掲示するなど、正確な情報を提供しましょう。



原材料の情報提供 (例)

食品等の廃棄

・生ごみや容器等は原則として持ち帰る。管理責任者の了解を得て捨てるときは、避難所のルールに従って分別し、決められた場所に捨てる。

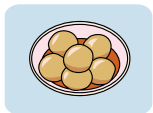
避難者の方々にお弁当等を提供いただきありがとうございます。 食中毒予防のため、以下のポイントを守ってください。

メニュー

・メニューはできるだけ加熱調理を行うものにしましょう。



焼くもの



煮るもの



汁物

・加熱しないものや加熱後に手を加えるものは避けましょう。



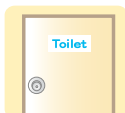
・調理する食数は慎重に検討しましょう。
調理施設や人員の許容範囲を超える作業はやめましょう。



バタバタ作業は
食中毒リスク増

調理する人

・こまめに手洗い・手指消毒



トイレ後



調理前



生ものに
触れた後



盛り付け前

水が使えない場合
汚れを拭きとり、アルコール消毒

・体調不良のときは
調理しない



手に傷があるときは、
使い捨て手袋を着用

・身だしなみは清潔に



長い爪・ネイル
X

指輪・腕時計
は外す X



調理

・使用前に原材料を確認
しましょう。

消費期限

異臭

容器の
破損

・加熱は中心部までしっかり行いましょう。

・加熱後の食品を汚染しない
ようにしましょう。



材料は調理前に
カット



素手で盛り付け
しない

・ごはん、おかずは、十分に冷ましてから盛り付けま
しょう。

・おにぎりを握るときは、使い捨て手袋を着用するか、
ラップで包みましょう。



食品の運搬・提供

・作り置きせず、調理後は
すぐに提供しましょう。

調理後の
常温放置 X



・温かい食品は、細菌が増殖しない
よう、発泡スチロールで蓋をする
など、保温性の高い状態で保管、
運搬しないでください。

保温容器の中で
菌が増殖 X



・提供時には、取り置きせず、できるだけ早く食べる
ように伝えましょう。

・提供時に「食物アレルギーで食べられないものはあ
りませんか？」と一声かけましょう。また、原材料
の包装や献立表を掲示するなど、正確な情報を提供
しましょう。