

前ページの続き

問：食中毒や食品関連の病気を避けるには？

答：食料品を扱う時は食品安全に配慮しましょう。

適切な温度になるまで食品を加熱しましょう。詳しくは<http://tinyurl.com/cooking-temps>を参照してください。

- 手やまな板などの調理器具をこまめに洗きましょう。
- 遠出をする場合は、生鮮食品を氷や凍らせた保冷パックと共にクーラーボックスに保管しましょう。生鮮食品には、肉類、サンドイッチ、マヨネーズや肉類の入ったサラダ、カットしたフルーツや野菜、乳製品が含まれます。
- 生ものと加熱済み食品は別々に保管しましょう。肉類、鶏肉、魚介類、卵には専用の調理器具を使いましょう。

問：屋外で安全に過ごすには？

答：ダニ、蚊、コウモリ、その他の動物に気を付けましょう。

- ダニや蚊が媒介となって、ライム病や西ナイル熱ウイルスに感染する場合があります。ディート、レモン油、ユーカリ、ピカリジンが配合された、環境保護局の認可した虫除け剤を使って肌を保護してください。容器に記された説明に従って使用してください。
- オレゴン州のコウモリは狂犬病ウイルスを持っている場合があります。コウモリとの接触は一切避けてください。
- その他の動物によるケガを防ぐために、野生動物との関わりについては、公園管理人や農務省林野部職員の指示を受けてください。

Oregon
Health
Authority

公衆衛生部

保健保障準備対策課

電話：971-673-1315

ファックス：971-673-1309

OHAウェブサイト：

<https://public.health.oregon.gov/Preparedness>

OHAフェイスブック：

www.facebook.com/OregonHealthAuthority

OHAツイッター：

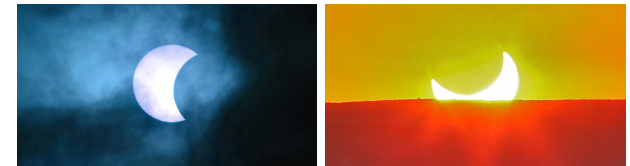
www.twitter.com/OHAOregon

この書類は、他の言語に翻訳されたもの、拡大文字版、点字版、その他ご希望の様式で入手可能です。保健保障準備対策課まで電話 (971-673-1315) か電子メール (health.security@state.or.us) でお問合せください。電話リレーサービスはすべて受け付けていますが、711にお電話いただいても結構です。

JA OHA 8826A (8/17)

日食
2017年8月21日

保健情報について
よくある質問



Oregon
Health
Authority

公衆衛生部

保健保障準備対策課

日食関連保健情報

問:何が起こるのですか?

答:約100万人の観光客と共に楽しむことが予測できます。

州全体で、皆既日食の経路に沿って約120の日食関連イベントが計画されています。準備を万全に、安全に過ごしてください。

- 眼科専門医から目の守り方を学びましょう。
- 清潔を保って病気を予防しましょう。
- 暑さ対策を講じて、涼しく過ごしましょう。水分補給を心がけましょう。関連情報を収集しましょう。
- 屋台での飲食前に安全な外食方法を確認しましょう。
- 食事を用意する時は食品安全に配慮しましょう。
- ダニ、蚊、コウモリ、その他の動物に気を付けましょう。

問:安全に日食を観測するには?

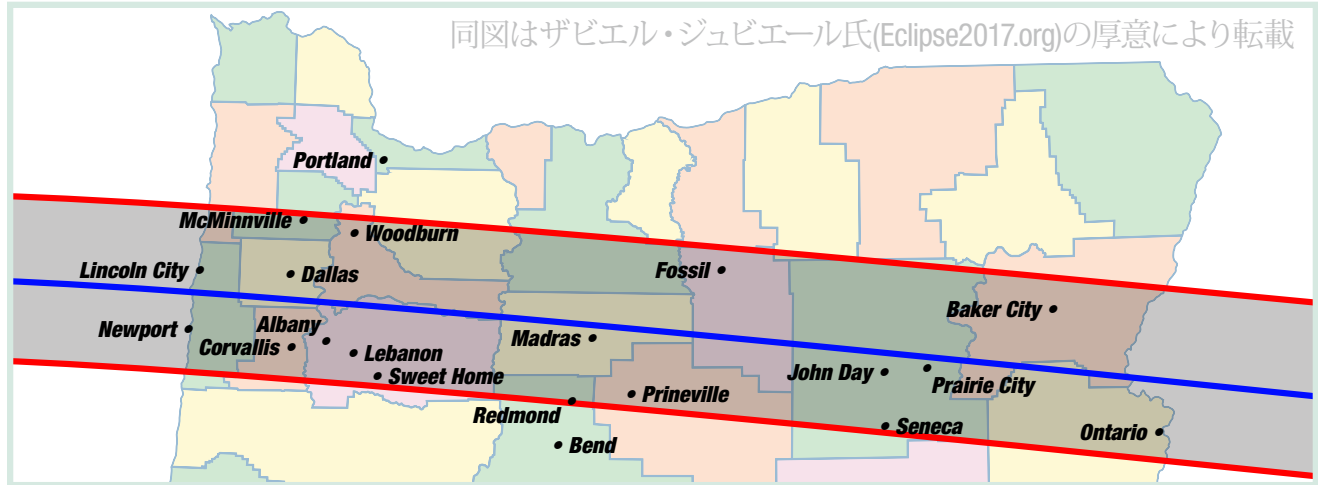
答:眼科専門医より学びましょう。

オレゴン州眼科学会は、目の健康と安全について専門家の意見が得られる重要な情報源です。詳しくは <https://www.oregoneyephysicians.org> をご覧ください。

問:病気にかからないためには?

答:良い衛生状態を保ちましょう。

- 飲食、調理の前と、トイレ使用、咳やくしゃみの後は手洗いをしましょう。
- 咳をする時に口を覆ったティッシュペーパーは捨てましょう。ティッシュペーパーがない場合は、袖で口を覆いましょう。



- 公衆トイレ、仮設トイレ、移動式トイレを利用しましょう。衛生施設が周囲にない場合は、公園管理人や農務省林野部職員の指示を受けてください。
- ポータブルタンクや水道からの浄水を使いましょう。浄水が近くにない場合は、煮沸消毒するか無香料漂白剤を用いて水を浄化できます。

問:熱中症にならないためには?

答:涼しく過ごしましょう。水分補給を心がけましょう。関連情報を収集しましょう。

- 暑さ対策を講じて、日食観察中はどこにいても涼しく過ごせるようにしましょう。
- ペットの分も含めて、全員に十分な水を準備しましょう。
- アクティビティを計画する際には気温と暑さ指数の情報に注意し、涼しく過ごせるように、また水分補給ができるように準備してください。暑さ指数とは、実際の気温と湿度をもとに測定され、どれくらい暑く感じるかを示すものです。
- オレゴン州運輸省は交通渋滞を予測しています。交通情報を収集しましょう。渋滞

に巻き込まれた場合に備えて、車内に予備の水を人数分用意しておきましょう。必要であれば、水分補給ができる場所を確認しておきましょう。

- 熱中症の予防・判断・対処法について学びましょう。詳しくは <http://tinyurl.com/heat-related-illness> をご覧ください。

問:最近オープンした外食店がいくつかあります。どこで食事するかを決めるには?

答:外食店からの食べ物を口にする前に次の内容を確認しましょう。

- フードサービスライセンスが店頭に見当たらなければ、提示を求めましょう。
- 郡保健局のウェブサイトを検査結果のスコアが掲示されているか調べてみましょう。
- 屋台やレストランが綺麗に掃除されているか確かめましょう。
- 食材が完全に調理されているか確認しましょう。
- 食べ残しは適切に管理保存しましょう。

裏面へ続く