

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

洗手、手指消毒是预防食物中毒、感染病的基础／洗手、手指消毒是預防食物中毒、傳染病的基础／손 씻기와 손 소독은 식중독 및 감염증 예방의 기본입니다

The Disaster Preparedness Tokyo character 'Bousai-kun'



Don't forget to wash your hands!

以下时候勿忘洗手!／這種時候・別忘記洗手!／이럴 때는 꼭 손을 씻으세요!



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



Before meals
吃飯前／用餐前／식사하기 전



After touching unsanitary things
接觸不衛生的物品後／비위생적인 것을 만진 후



After going out
外出後／外出後／외출에서 다녀온 후



Before cooking
烹飪前／烹調前／조리하기 전



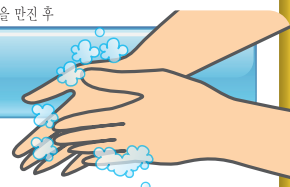
After touching raw food
接觸未煮熟的食物後／생선 등 신선식품을 만진 후



Before serving
裝盛前／盛裝前／음식을 담기 전

Steps for washing your hands

洗手的步骤／洗手的步驟／손 씻는 순서



1 Wash your hands with running water and apply soap.
用流水洗手，并抹上肥皂。／以流水冲手，抹肥皂。／흐르는 물로 손을 적신 후 비누를 칠한다.



Palm of hands
手心／手掌／손바닥



Back of hands
手背／手背／손등



Finger tips and between fingernails
指尖、指甲縫／指尖、指甲縫／손끝 및 손톱 사이



Between fingers
指縫／手指縫／손가락 사이



Thumbs (cover with palm and twist)
拇指(用手掌包住搓洗)／拇指(用手掌包圍扭搓洗)／엄지손가락(손바닥으로 감싸 돌리면서 씻기)



Wrists
手腕／手腕／손목

8 Rinse with running water and wipe off moisture with paper towel or clean towel.
(Disinfecting is less effective when moisture remains)
用流水冲，再用纸巾或清洁毛巾将水擦干。(如果没有擦干，消毒效果会降低)／以流水冲洗，用纸巾或乾淨的毛巾擦乾。(若水分殘留，消毒效果會降低)／흐르는 물로 헹구고 핸드 타월이나 깨끗한 수건으로 물기를 닦는다.(수분이 남아 있으면 소독 효과가 감소)

9 Place a sufficient amount of disinfectant in the palm of the hand, spread all over as described in steps (2) to (7) and allow to dry naturally.
取足夠量的消毒劑到手心，按②～⑦的順序擦到整只手，自然乾燥。／取足夠量的消毒劑於手心中，按照②～⑦的順序將手部全部擦洗，使其自然乾燥。／충분한 양의 소독제를 손바닥에 덜어 ②～⑦의 순서대로 손 전체에 잘 바른 후 자연 건조시킨다.



When water cannot be used

1 Thoroughly remove any dirt using towels and hand wipes etc.
1 用濕毛巾或濕巾等將污漬擦乾淨。／1 以濕毛巾或濕紙巾，仔細去除髒污。／1 물수건이나 물티슈로 손의 더러움을 잘 닦는다.

2 Place a sufficient amount of disinfectant in the palm of the hand, spread all over as described in steps (2) to (7) and allow to dry naturally.
2 取足夠量的消毒劑到手心，按②～⑦的順序擦到整只手，自然乾燥。／2 取足夠量的消毒劑於手心中，按照②～⑦的順序將手部全部擦洗，使其自然乾燥。／2 충분한 양의 소독제를 손바닥에 덜어 ②～⑦의 순서대로 손 전체에 잘 바른 후 자연 건조시킨다.



Long nails
長指甲／長指甲／손톱 길게

Take off rings and watches
摘下戒指、手錶／卸下戒指、手錶／반지와 손목시계는 제거

Where dirt is likely to remain

易殘留污漬處／容易殘留髒污處／더러움이 남기 쉬운 부위
Fingertips 指尖／指尖／손끝
Wrinkles on palms 手紋／掌紋／손바닥 주름
Base of thumbs 拇指基部／拇指根部／엄지손가락 연결 부위
Wrists 手腕／手腕／손목

Hand-wiping towels

擦手毛巾／擦手用毛巾／핸드 타월
Sharing 共用／共用／공통

Know and prepare. Prevention of food poisoning in the event of a disaster

防备知识。预防发生灾害时的食物中毒／了解如何防備。災害發生時的預防食物中毒／알고 대비해요.재해 시의 식중독 예방

In the event of a disaster, various factors such as insufficient access to water and sanitary materials may make it impossible to maintain sanitary conditions. This has resulted in cases of food poisoning at evacuation shelters in the past.
发生灾害时，由于水及卫生用品不足等各种原因而很难确保卫生到位，过去在避难所就发生过食物中毒。／在災害期間 由於水和衛生用品的不足等各種因素 很難確保足夠的衛生狀態 過去在避難所曾發生食物中毒 〃재해 시에는 물이나 위생용품의 부족 등 다양한 요인으로 인해 충분한 위생 상태를 확보하는 것이 어려워, 과거에는 피난소에서 식중독이 발생하곤 했습니다.

Let's first check to see if preparations have been taken to prevent food poisoning in the event of a disaster.
关于发生灾害时预防食物中毒，应事先确认并做好准备。／關於災害發生時預防食物中毒 讓我們事先確認並做好準備 〃재해 시의 식중독 예방에 대해 미리 확인하여 대비하세요.

The Disaster Preparedness Tokyo character 'Bousai-kun'



Helps to prevent food poisoning!
有助于预防食物中毒!／有利于预防食物中毒!／식중독 예방에 도움이 됩니다!

Main sanitary materials that should be prepared at home(example)

家中常备的主要卫生用品(例)／家中常備的主要衛生用品(例如)／가정에도 구비해 두면 좋은 주요 위생용품(예)

Alcohol for disinfecting

消毒酒精／消毒用酒精／소독용 알코올

Use for disinfecting fingers and cooking utensils.
消毒手指及烹饪餐具。／用於手指或炊具的消毒。／손이나 조리 기구의 소독에 사용.



Disposable gloves / rubber gloves

一次性手套、塑料袋／拋棄式手套、塑膠袋／일회용 장갑, 비닐 봉지

Do not handle foods with bare hands when preparing food.

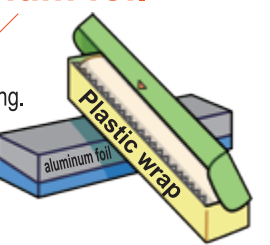
烹饪时，避免直接用手接触食品。／為了烹調時，不要直接用手接觸食物。／조리할 때 맨손으로 식품을 만지지 않기 위해 사용.



Plastic wrap / aluminum foil

保鲜膜、铝箔／保鮮膜、鋁箔紙／랩, 알루미늄 호일

Use to wrap eating utensils without washing.
用于包餐具，不必清洗。／用來將餐具包起來，不必清洗。／식기를 세척할 필요가 없도록 식기에 감싸 사용.



Wet wipes

湿巾／濕紙巾／물티슈

Use to clean fingers when water cannot be used.
无法用水时，用于擦去手指上的污渍。／為了無法用水的情況下，可以擦拭手指的髒污。／물을 사용할 수 없을 때 손의 더러움을 닦는 데 사용.



Gas cylinders for portable stoves

煤气灶、煤气瓶／卡式瓦斯爐和瓦斯罐／휴대용 가스레인지, 부탄가스

Use to boil water and cook food in case gas and electricity are cut off.
在供气及供电停止等情况下，用于烧开水或是加热烹饪。／為了當停止供應瓦斯或電力情況下，可以煮沸熱水或進行加熱烹調。／가스나 전기의 공급이 끊긴 경우에 물을 끓이거나 식품을 가열 조리하는 데 사용.



Drinkable water in the event of a disaster 发生灾害时的饮水／災害發生時的飲用水／재해 시의 식수

Approximate amount of water that should be kept at home in case of emergency

・家庭中需储备的饮水量(标准)／・在家中儲備所需的飲水量(標準)／・가정에서 비축해 두어야 하는 식수량(기준)

A minimum of 3 liters of water a day is required per person.

最少3天(每人每天最少3升)／最少3天份(每人每天最少3升)／최저3일분(1인당 1일 최저 3리터)

Follow instructions of the staff at the evacuation shelter concerning drinking water.

・避难所的饮水要遵从管理工作人员的指示。／・關於在避難所的飲用水，請遵從管理工作人員的指示。／・피난소에서의 식수는 운영 직원의 지시에 따른다.

Drinkable
飲用／飲用／음용



Water supply vehicle
供水車／供水車／급수차



PET bottle
塑料瓶／塑膠瓶／페트병

Do not drink until you make sure you can drink safely
不要直接飲用!／不要直接飲用!／고대로 마시면 NO!



Well water
井水／井水／우물물



Spring water
泉水／泉水／원수



Water for fire fighting
防火用水／消防用水／방화용수

Prevention of food poisoning in the event of a disaster

発生災害時予防食物中毒の要点／災害發生時預防食物中毒の重點／
재해 시의 식중독 예방 포인트

The Disaster Preparedness
Tokyo character
'Bousai-kun'



The Disaster Preparedness
Tokyo character
'Bousai-kun'



When receiving relief supplies, donated foods, etc.

收到救援物质及舍饭等食品时／接受救援物資或賑災烹煮供食等的食物時／
구호 물자나 배식 등으로 식품을 받았을 때

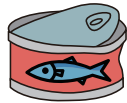
● Check first.

首先进行确认。／
首先，需確認。／우선 확인한다.

Consumption
expiration date
保质期／保存期限／소비 기한

Foul odor
气味／臭味／냄새

Broken container
容器破损情况／容器的破損／
용기의 파손



● Eat as soon as possible.

尽早食用／儘早食用／
되도록 빨리 먹는다.

Storing at room temperature
for long period of time
在常温下长时间放置／
長時間放置在常溫中／장시간 상온 방치



When cooking

自己做饭、做饭给灾民时／自行烹煮、賑災烹煮供食時／
자취 및 배식할 때

Do not forget to
wash your hands!
不要忘记洗手！／別忘記洗手！／
꼭 손을 씻으세요!

● Do not prepare food if you feel sick (diarrhea, abdominal pain, nausea, etc.)

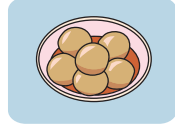
出现身体不适（腹泻、腹痛、恶心等）时不要烹饪。／身體出現不適（腹瀉、腹痛、噁心等）時，請不要烹調食物。／컨디션이 좋지 않을 때(설사, 복통, 구토 등)는 조리하지 않는다.

● You should eat foods that are heated before eating as much as possible. Heat thoroughly!

菜品要尽可能地加热处理。要充分加热！／菜品應儘可能進行加熱處理，確實加熱！／되도록 가열하여 조리하는 메뉴를 선택한다. 가열은 안까지 확실히!



Baked / broiled dish
炒菜／炒菜／구이



Simmered dish
炖菜／燉菜／조림



Soup dish
汤菜／湯品／국

● Check ingredients.

确认原材料。／確認原材料。／원재료를 확인한다.

Freshness / consumption
expiration date
新鮮度、保质期／鮮度、保存期限／
신선도·소비 기한

Foul odor
气味／臭味／냄새

Broken container
容器破损情况／容器的破損／
용기의 파손

etc.
等／等／등

● Take measures to prevent accidental ingestion of disinfectants, detergents, etc.

防止誤飲消毒劑、洗滌劑等。／防止誤飲消毒劑、清潔劑等。／소독제, 세제 등의 잘못된 용법을 방지한다.
If toxic liquid such as disinfectant has to be placed in a food container to dilute or distribute, be sure to label the contents so it catches the attention.
(DISINFECTANT in block letters, etc.)
由于稀释或小包裝，一定要在食品容器中放入消毒劑時，要显眼地標出里面所裝的東西。
（“消毒劑”等）／如果需稀釋或分裝必須將消毒劑等放入食品容器時，請在容器的顯眼處寫明內容物。（「消毒劑，等」）／희석하거나 소분하기 위해 부득이하게 소독제 등을 식품 용기에 담을 때는 잘 보이도록 내용물을 쓴다.（‘소독제’ 등）

Do not forget to
wash your hands!
不要忘记洗手！／別忘記洗手！
꼭 손을 씻으세요!

When eating

食用時／吃東西時／식사할 때

● Do not eat food if you notice something out of the ordinary.

如果感觉异常，请勿食用。／若感覺異常時，不要食用。／상태가 이상한 것 같으면 먹지 않는다.

● Do not attempt to eat leftovers or food that has been kept for an extended period of time. Dispose of properly to ensure safety.

剩菜剩饭、长时间放置的食品要果断扔掉。／吃剩的或長時間放置的食物，請果斷地直接扔掉。／먹다 남았거나 장시간 방치된 식품은 과감히 버린다.

Once a package has been opened, eat as soon as possible regardless of the expiration date on the label.

开封后，无论标注期限如何都要尽早食用。／一旦打開，無論標示的保存期間如何都要儘早食用。／일단 개봉한 식품은 표시된 기한에 상관없이 빨리 먹는다.

● Be sure to wash and dry non-disposable eating utensils well.

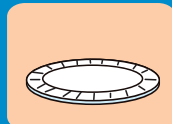
非一次性餐具要在使用后用洗洁精洗干净后，使其干燥。／非拋棄式餐具應在使用後，用清潔劑徹底洗淨並使其乾燥。／일회용이 아닌 식기는 사용 후에 세제로 잘 닦아 건조시킨다.

When water
cannot be used

无法用水时／無法用水的情況下／
물을 사용할 수 없을 때



Wrap utensils in
plastic wraps.
用保鲜膜包好餐具／餐具用
保鮮膜包起／식기에 랩
씌우기



Use disposable
dishes
使用一次性餐具／使用拋棄
式的餐具／일회용 식기
사용



Wiping off dirt and disinfecting
with alcohol
用紙巾等擦去污漬，再用酒精消毒。／用紙巾等擦去污漬，再用酒精消毒。／렌드 타월
등으로 오염을 닦아내고 알코올로 소독

When disposing of food, etc.

丢弃食品时／食物等丟棄時／식품 등을 폐기할 때

● Assume that garbage will not be collected soon after a disaster occurs.

设想在灾害刚发生后，无法立即收集垃圾。／災害剛發生時，請假設不會立即清運垃圾。／재해 발생 직후는 쓰레기가 바로 수거되지 않는다는 사실을 예상해 둔다.

● When disposing of food garbage or containers, place them in a garbage can with a lid, or put them in a garbage bag and seal it to prevent foul odors or insects.

丢弃厨房垃圾及食品容器等时，应放带盖的垃圾桶或垃圾袋后密闭，以避免发臭、滋生虫。／丟棄廚餘或食物容器時，請將其放入有蓋子的垃圾筒或垃圾袋中密封，以防止臭味和蟲子的滋生。／음식물 쓰레기나 식품 용기를 버릴 때는 악취나 벌레가 발생하지 않도록 뚜껑이 닫힌 쓰레기통이나 쓰레기 봉투에 넣어 밀폐한다.

● Follow the rules of the shelter or local community concerning sorting and disposal.

分类、排放时按避难所及地区的规定。／請依照避難所或地區的規定進行區分、丟棄。／분리 수거 및 배출은 피난소와 지역의 규정에 따른다.



When using shared toilet facilities

使用共用卫生间时／使用公共廁所時／공용 화장실을 사용할 때

● Toilets cannot be used due to power outage, broken water pipes, clogging, etc., when a disaster occurs. If you have to use public toilet facilities, first check if it can be used.

发生灾害时，由于停电、停水及堵塞等造成卫生间无法使用，在使用共用卫生间时，确认是否有不可使用的标识。／災害發生時因為停電、停水或堵塞，造成公共廁所無法使用，使用公共廁所時，請先確認是否可以使用。／재해 시에는 정전, 단수, 막힘 등으로 인해 화장실을 사용하지 못하게 될 수 있으므로 공용 화장실을 사용할 때는 사용 불가 표시가 있는지 확인한다.

● Leave the toilet in a clean condition for the next person.

为了下一位使用者，干净地使用卫生间。／為了下一位使用者，請保持廁所乾淨。／다음 사람을 위해 화장실을 깨끗이 사용한다.

● If you do not know how to use the toilet facilities or if you notice any of the following conditions, be sure to alert the person in charge of the facilities.

如果不知道便器的使用方法或者发现以下情况，应告知卫生间管理人员。／如果不知道如何使用廁所或者發現以下情況，請通知廁所管理員。／화장실을 어떻게 사용해야 하는지 모를 때나 다음과 같은 때는 화장실 관리자에게 연락한다.

● The toilet is soiled with excrement or vomit.

被脏物弄脏。用脏物弄脏。／廁所被污穢物弄脏了。污穢物弄脏了廁所。／오물로 더러울 때, 오물로 더럽혔을 때.

● Supplies such as toilet papers are run out (or will be used up soon).

没有厕纸等备品（快要用完）。／衛生紙等備品沒了（快沒了）。／화장지 등 비품이 없을 때(곧 없어질 것 같을 때)

● Do not forget to wash your hands after use!

使用后不要忘记洗手！／使用後，別忘記洗手！／사용 후에는 꼭 손을 씻는다!

● Wear special slippers for using the toilet.

在卫生间内换上专用拖鞋。／在廁所請換穿專用拖鞋。／화장실에서는 전용 슬리퍼로 갈아 신는다.

As a general rule, you must
take your shoes off when
you enter an evacuation shelter.

避難所的室內原則上禁止穿鞋入內，／
避難所的室內，原則上禁止穿鞋入內，／
피난소 실내는 원칙적으로 신발을 신은 채 입장 금지.



If you feel sick,

出现身体不适时／身體感覺不適時／컨디션이 좋지 않을 때

● If you experience symptoms such as diarrhea, abdominal pain or nausea, seek help at a clinic or hospital as soon as possible.

如果出现腹泻、腹痛、呕吐等症狀，应立即到医疗机构就诊。／如果出現腹瀉、腹痛或嘔吐等症狀時，請儘早到醫療機構就診。／설사, 복통, 구토 등의 증상이 나타나면 신속히 의료 기관에서 진찰을 받는다.

● If you are in an evacuation shelter, seek help of a doctor or nurse.

如果在避难所等处，应报告医生及保健师等工作人员。／如果在避難所等處，請詢問醫生或保健師等工作人員。／피난소 등에 있다면 의사나 보건사 등의 직원에게 말한다.



When using

使用时／使用之際／전단지의 이용에 대해
When disaster occurs, to prevent food poisoning, you may not be able to use water freely. This leaflet was prepared specifically for the type of disaster where water may be cut off, but may serve as a reference to prevent food poisoning for other types of disasters as well.

发生灾害时，从预防食物中毒的角度来说，不能自由用水是一个很大的问题。因此，本小册子主要的内容针对可能会引起“停水”的地震灾害，但是为了预防食物中毒，在遇到其他灾害时也可以作为参考。／災害時，從預防食物中毒的觀點來看，特別成為問題的是不能隨意使用水之事。為此，本傳單的內容主要是假設可能發生「停水」的地震災害等，但在其他災害中，為了預防食物中毒，也請務必參考。

재해 시 식중독 예방 관점에서는 물을 자유롭게 사용하지 못하는 것이 특히 문제가 됩니다. 따라서 이 전단지는 '단수'가 발생할 수 있는 지진 재해 등을 주된 상황으로 가정한 내용으로 구성되어 있지만, 그 밖의 재해에서도 식중독 예방을 위해 참고하실 수 있습니다.