

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

洗手、手指消毒是預防食物中毒、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 / 날것을 만진 후	Before serving 裝盤前 / 盛裝前 / 음식을 담기 전

Steps for washing your hands 洗手的步驟 / 洗手的步驟 / 손 씻는 순서

- 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 (用手掌包住搓洗) / 엄지손가락(손바닥으로 감싸 돌리면서 씻기)
- Wrists 手腕 / 手腕 / 손목
- 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)
- 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 无法用水时 / 無法用水的情況下 / 물을 사용할 수 없을 때는...

- 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，仔細去除污漬。 / 1 濡수건이나 물티슈로 손의 더러움을 잘 닦는다.
- 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 / 긴 손톱

Take off rings and watches 取下戒指、手表 / 取下戒指、手錶 / 반지와 손목시계는 제거

Where dirt is likely to remain 易殘留污漬處 / 容易殘留污漬處 / 더러움이 남기 쉬운 부위

- Fingertips 指尖 / 指尖 / 손끝
- Wrinkles on palms 手皺 / 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 / 공유

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 / 了解如何防备。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.

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. 消毒手指及烹饪器具。 / 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.

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.

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. 用于包装餐具，不必清洗。 / 用來將餐具包起來，不必清洗。 / 식기를 세척할 필요가 없도록 식기에 감싸 사용.

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用水量(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 최저3리터)
- 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

PET bottle 塑料瓶 / 塑膠瓶 / 페트병

Do not drink until you are sure you can drink safely

Well water 井水 / 井水 / 우물물

Spring water 泉水 / 泉水 / 용수

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

