

当地は独特な衛生環境にあり、多くの感染症も存在するため、日頃から衛生面には特に注意を払う必要があります。また、家事補助者に対する教育や、過酷な気候に留意することも必要です。

## 水について

### 1. 気をつけること

生水は飲まないように。飲み水はミネラルウォーターか、浄水器でろ過したものを煮沸してから利用しましょう。レストランなどの氷は水道水を使用していることもあるので十分注意する必要があります。日本との天候の違いから、熱中症にもなりやすいため、夏季は水分摂取をこまめに行う必要があります。症状が出る前に対応することが大切です（気づかないうちに汗をかいており、症状が出た時には軽い熱中症になっている可能性があります）。

### 2. 水道水

水道水はいったん屋上などに設置された貯水タンクに汲み上げられるため、貯水タンクを清潔に保つことも重要です。大家が管理している場合は、年に何回タンクを清掃しているか確認しておきましょう。また一軒家などで各自が管理する場合は、半年に1回はタンク内清掃を業者（プランバー：plumber）に頼みましょう。

水道水を調理や飲料用に使用する場合は、朝や夕方に水が供給されることが多いので、できればそれを貯め、ろ過、煮沸するのが望ましいでしょう。ろ過器にはステンレスのタンク型フィルターや RO システムの浄水器（KENT シリーズ、Aquaguard など）があります。なお、インドの水道水は硬度が高いと言われています。

### 3. ボトルウォーター

さまざまな会社から 1L（会社によっては他のサイズもあり）のボトルウォーターが販売されており、各マーケットの食料品店で入手可能です。（ほとんどの店でデリバリー可）。ミネラルウォーターでは Himalayan、Catch、フィルターウォーターでは Bisleri、Kinley、Aquafina などのブランドがあります。

### 4. ウォーターディスペンサー

20L、25L などのウォーターディスペンサー用の大型ボトルは、スーパーやジェネラルストアなどで購入することができ、電話でも注文することができます。ブランドによってシステムや契約店が異なるので確認が必要です。いずれにしても最初にボトルに対してデポジット（150～320 ルピー。ブランドにより異なります）を払い、後は水代のみ（80～150 ルピー）でデリバリーしてもらえます。これらのボトルウォーターは水道水同様、硬度が高いと言われています。ディスペンサーは簡易式のものから冷温機能付きのスタンディング式のものまで各種あるので、詳細は水販売会社や台所用品店、家電量販店に問い合わせのこと。

※硬度の高さから、胆石や結石ができる場合があります。その場合、どの水を飲んだらよいか医師に相談しましょう。

#### ●水質検査について

日本で売っている水質検査キットを利用したり、当地の会社に水質検査を依頼することも可能です。

## 食について

- ・そのまま飲める滅菌済みのパック入り牛乳も普及しています。
- ・野菜は十分洗い（野菜・果物用洗剤の使用、熱湯に 20～30 秒浸すなども有効）、皮をむくか、火を通してから食べる方がいいでしょう。信用のおけるレストラン以外では生野菜、果物（生ジュース）を食べない方がいいでしょう。
- ・魚、肉、卵は十分加熱すること。当地の卵は生では食べられません。魚は輸送中などの気温が高くない冬場のみ利用した方が無難。路上で売っているカットフルーツは炎天下に長く置いている物をみずみずしく見せるために、清潔ではない水をカットした果物にふりかけています。
- ・基本的なことですが、外出後の手洗い・うがいの励行も忘れずに。

## PM2.5 (微小粒子状物質) について

大気中に浮遊する微粒子のうち、粒子径が概ね 2.5  $\mu$  m 以下のもので、健康への悪影響が大きいと考えられていますが、人体の影響については明かにされていません。呼吸器系に影響が大きいとされており、大きな粒子は、肺の奥に到達する途中で、気管支や細気管支の壁にくっついて多くが喀出（痰に混じって外に出ること）されると考えられますが、PM2.5 などの粒子の細かいものは一番奥の肺胞にまで到達し、なかなか体の外に排出されないということが問題視されています。

世界保健機関 (WHO) は、PM2.5 などの微小な粒子状物質を発がん性がある物質の一つに分類しました。しかし、PM2.5 にも種類があり、全てがそれにあてはまるわけではないということも言われています。

当地では特に 10 月～1 月の冬季に大気汚染が悪化します。下記のページをチェックしながら、外出を控える、空気清浄機の利用などの対策を行いましょう。

●在インド米国大使館、総領事館のリアルタイム大気質データ

<http://newdelhi.usembassy.gov/airqualitydataemb.html>

●デリー準州：リアルタイム大気質データ

<http://www.dpccairdata.com/dpccairdata/display/index.php>

●地球科学省：SAFAR

<http://safar.tropmet.res.in/>

## 衛生のための注意点

- ・家事補助者には手洗いを励行させ、台所を清潔に保つこと、食品、調理器具の扱い、調理方法についても繰り返し指導しましょう。
- ・家事補助者の健康状態にも留意し、定期的に健康診断を受けさせましょう。
- ・ネズミやゴキブリ、ハエ、蚊をできるだけ寄せつけないようにしましょう。特に蚊はマラリアやデング熱を媒介するため、蚊に刺されないことが肝心です。家の中では蚊取り器を使用し、外出時には虫除けスプレーなどを利用しましょう。
- ・外出時には消毒用ウェットタオルや水筒を携帯すると便利です。

## 安全に暮らすために

当地は比較的安全に暮らすことのできる国だと思いますが、日本とは違います。危険な場所に近寄らない、知らない人を安易に信用しないなどの注意は必要です。

ここでは日常生活を送る上で、注意すべき点をまとめています。神経質になりすぎる必要はありませんが、健やかに暮らすために最低限の注意は払うようにしましょう。外務省海外安全情報ウェブサイト「インド」には、最新のスポット情報・危険情報、安全対策基礎データなどが記載されており、インドおよび世界各地の最新の治安状況を確認できます。 <http://www.anzen.mofa.go.jp>

上記の各国ページから「危険・スポット・広域情報」「安全対策基礎データ」「テロ・誘拐情勢」「安全の手引」「医療事情」などの情報をみることができます。

在インド日本国大使館領事部では、日本外務省で状況に応じ発出されるインドおよび周辺地域についての外務省危険情報、海外安全相談センター情報といった治安に関する情報を、日本人会および日本商工会の連絡網を通じて配信しています。

また、上記に加え、当地における大規模災害、テロ予告他差し迫った重要な情報については、在留届に E メールアドレスを記載されている在留邦人の方を対象に、大使館領事部より直接配信も行っています。

※上記情報の詳細については、大使館領事部へ電話もしくは E メール ( [jpemb-cons@nd.mofa.go.jp](mailto:jpemb-cons@nd.mofa.go.jp) ) にて照会できます。

### 1. 住居・在宅時の注意点

- ・入居前、家事補助者を解雇した時は、入り口の鍵を替えた方がいいでしょう。
- ・金銭、貴金属類は家事補助者の目に付く所に置かず鍵のかかる場所に保管すること。
- ・一時帰国の日程、旅行、出張などの詳細は必要最小限の人にしか話さないようにしましょう。
- ・電気、大工、水道などの工事にはなるべく立ち会うようにしましょう (サーバントと一緒に望ましい)。
- ・電話を受ける時、こちらからは名乗らず、間違い電話に不用意にこちらの番号を知らせないよう注意しましょう。
- ・万が一強盗にあった場合は、両手を上げる、犯人の顔をなるべく見ないようにするなどし、抵抗せず金品のありかを知らせるようにします。
- ・怪しい寄付集めやガス点検に注意。

- ・各種行商人が来ますが、一般的な値段を知ってから買い求める方が賢明です。代金の前払いは極力避けること。日本人の紹介状を持っていても断って差し支えありません。

## 2. 外出時の注意点

- ・車に乗る時は必ず窓を閉め、ドアロックし、シートベルトをする習慣をつけましょう。
- ・女性ひとり、または深夜のタクシー利用は避けましょう。
- ・オートリキシャーは安全が確保しにくいので、できれば利用しない方がいいでしょう。
- ・特にバスは痴漢に遭うことが多く利用はおすすめしません。
- ・国内、国外旅行の際はパスポート、外国人登録証を携帯すること。
- ・空港、橋、ダム、駅などの施設はセキュリティ上の理由で写真撮影が禁止されています。

## 3. 交通事故

### (1) 交通事故に遭ったら

時間、場所、相手の車両ナンバーを確認し、相手と論議する前に警察（100）に連絡しましょう。

警官の所属、氏名を確認し、警察の供述調書（FIR：First Information Report）は必ず英語で作成させ、必ずコピーをもらうこと。また、納得のできないものにはサインをしないこと。

相手の住所、氏名などを免許証で確認し、車のオーナーについても必ず確認すること。現場で不用意に「I'm sorry」と言わないようにしましょう。

### (2) 交通違反

シートベルト（前座席）着用を怠った場合や信号無視、スピード違反（デリー市内の大半は速度制限時速 50km）や駐車違反、運転中の携帯電話の使用は罰金が科せられます。なお、交差点の一部には、監視カメラで信号無視などの違反を自動的に撮影するところもあります。

### (3) 盗難など

車両本体の盗難は多くはありませんが、敷地外に駐車場がある場合は、ハンドルロック、輪止めなどの盗難防止装置を利用することをおすすめします。他にもミラーなど

のパーツを盗まれることがあります。また、車を離れる際はドアロックをし、外から見える車内には荷物を置かず、トランクに入れるか持って出ること。また、車に乗っている際もドアロックを忘れないこと。なお交差点での信号待ちの際などは、物売りや物乞いが寄って来てドアを開けようとするところがあるので、乗車中はドアをロックしておいた方が無難です。

## 4. レイプに遭わないための注意点

- ・女性ひとりで夕方以降、出歩かないこと。
- ・危険な場所には行かない・滞在しないように（夫婦など複数であっても被害にあったケースがあります）。
- ・知らない人、知り合ってもいない人について行かない、人気の無いところに行かないこと。

### 【万が一レイプに遭った時の対処方法】

被害に遭った場合は、すぐに着替えたりシャワーなど浴びたくとも思いますが、証拠をとるために、シャワーを浴びず、衣類などが破けてしまった場合は上から羽織るか、着替えた洋服をビニール袋などに入れて警察に持って行きましょう。警察に行く場合は信頼のできる人に付き添ってもらいましょう。その後の対応について困ったことが起きた場合は、大使館に相談することもできます。

【参考ページ】 [http://shiawasenamida.org/m01\\_02#01](http://shiawasenamida.org/m01_02#01)

### 【緊急時連絡先】

警察：100

在インド日本国大使館（代表電話は、土日、祝祭日を含め 24 時間連絡可）

住所：50-G, Shantipath, Chanakyapuri, New Delhi

代表 TEL：(011) 26876564, 26876581 ～ 3 E-mail：jpembjic@nd.mofa.go.jp

## 5. 盗難や紛失時の対応

警察（100）に連絡し、盗難届や紛失届、供述調書（FIR）などの書類はかならず英語で記載してもらい、自分で控えをもらっておきましょう。

（保険の支払い時に必要になるので、保険会社に必要書類・手続きの確認が必要）

財布の盗難に遭った場合は、速やかに銀行やクレジットカードなどを止める手配が必要です。