

袋井市避難所運営マニュアル

～新型コロナウイルス感染症対策編～

はじめに

- ・本マニュアルは、避難所運営マニュアル本編と併用して利用する。
- ・『避難』とは『難』を『避』けることであり、安全な場所にいる人は避難場所に行く必要がなく、安全な親戚・知人宅も避難先となり得る。
- ・常日頃より体温管理など体調管理を心がける。
- ・無症状感染者の場合もあるため、避難者に感染拡大することがないようにマスクの着用を徹底する。
- ・新型コロナウイルス感染予防措置として避難者は、避難所利用者登録票チェックリストにより「一般ゾーン」と「観察ゾーン」に分かれて避難する。
- ・避難所の運営者は、避難者とともに協力し運営を行う。

令和2年7月

袋井市危機管理部危機管理課

袋井市総合健康センター健康づくり課

目次

事前準備	1
1 避難所開設について	1
2 開設する避難所	1
3 避難所レイアウトの検討	1・2
避難所開設・受付	3
1 避難所受付	3
2 避難者受入れ	4
3 支援団体等、来訪者の感染症対策について	6
生活環境の感染症対策	7
1 避難所での注意事項	7
2 手洗いの徹底	7
3 換気時間の目安	7
4 食事時における注意点	9
5 ゴミ分別と注意点	10
6 避難者の健康管理	10
7 発熱者への対応	10
8 避難者が新型コロナウイルス感染症陽性と判定された場合の対応	10
避難所の閉鎖	12
1 避難所の閉鎖	12

事前準備

1 避難所の開設について

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、避難所における「3密」を避ける取り組みを実施することにより、避難所運営には通常よりも多くのスペースが必要となる。このため、事前準備を行い、感染症防止対策を講じた避難所対応を行っていく。

2 開設する避難所

南海トラフ巨大地震などの大規模災害時には、建物の安全確認が完了した施設から順次、避難所として開放する。台風や大雨などに備えて、一時避難をする場合には、あらかじめ開設する避難所に加えて必要に応じて、順次開設する。

3 避難所レイアウトの検討

(1) 避難所開設時の注意点

- 受付待機場所が確保できる。
- 避難場所を分散（個室や階を分ける）できる。
- 発熱症状や咳などの症状がある避難者の受入れスペース（観察ゾーン）と一般ゾーンの避難者用トイレや手洗い場が分散できる。
- 観察ゾーンと一般ゾーンの避難者が交わらない動線が確保できる。

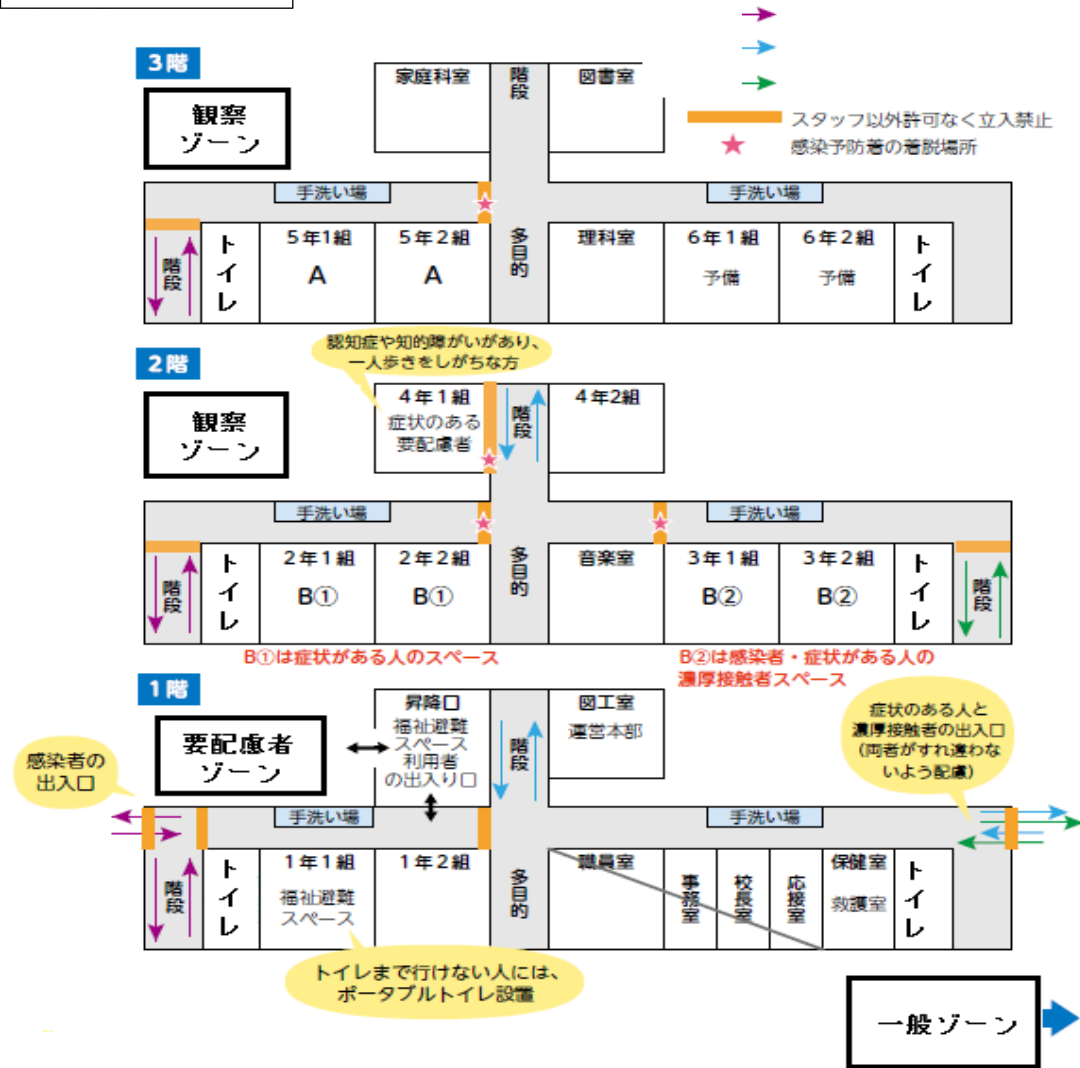
(2) 避難所開設方法等について検討

- 観察ゾーンの設置場所及び受付からの各スペースまでの動線の確認
- 避難所の閉鎖時の消毒箇所の確認

(3) 感染症対策資機材等の確認（受付用・観察ゾーン用・一般ゾーン用）

- ・非接触型体温計 ・雨カップ ・マスク ・使い捨て手袋
- ・手指用アルコール ・避難所利用者登録票（P13・P14）
- ・健康チェックシート（P15） ・マス킹テープ ・養生テープ
- ・新型コロナウイルス感染症行動記録票（P17） ・霧吹き
- ・ブルーシート ・フェイスシールド ・メジャー50m
- ・コンベックス5m ・換気用扇風機 ・ビニール袋（ゴミ袋・靴入れ等）
- ・簡易間仕切り又はファミリールーム ・ふきん ・毛布
- ・ホワイトボード ・界面活性剤（マイペット） ・ハンドソープ
- ・カッター ・ハサミ ・鉛筆 等

レイアウトの参考例



避難所開設・受付

1 避難者の受付（本編P13）

受付担当者は、マスクやフェイスシールドなどを着用し、避難者との接触を極力ひかえ、避難者を受け入れる。

- (1) 手指消毒の実施
- (2) マスクの着用確認（未着用者には配布又は着用の促し）
- (3) 非接触型体温計による検温
- (4) 避難所利用者登録票の記載（P13・P14）

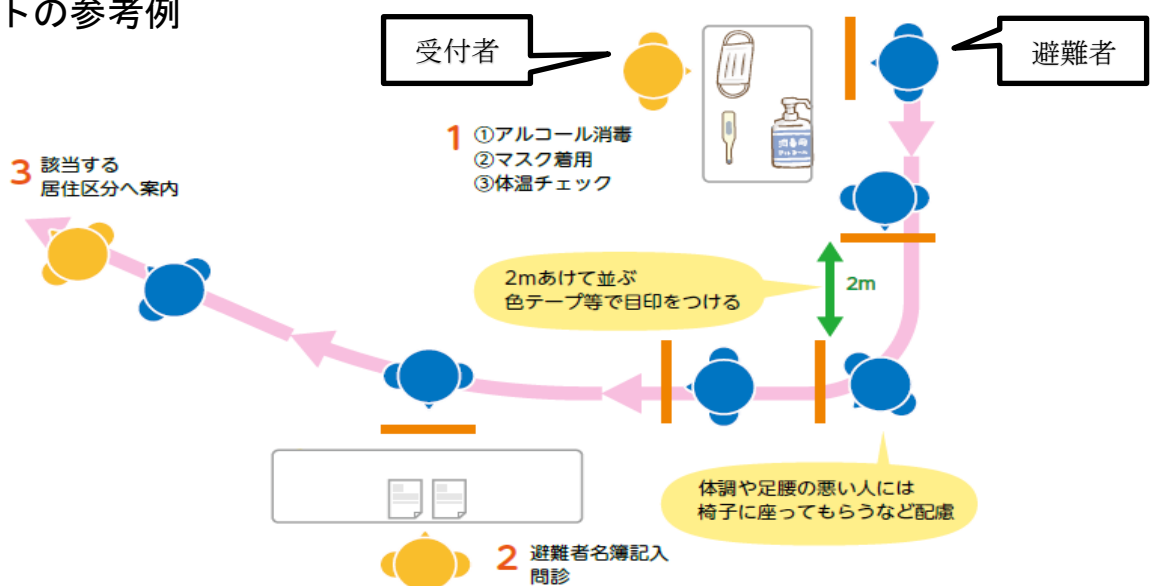
→ 1人1枚配布し、時刻(受付日時)や氏名、携帯電話番号を記入する(代筆可)。避難所利用者登録票は世帯ごとにまとめ、区画No・帰宅時間を記入し、避難所ごとに概ね3週間保管する。なお、名簿を作成する場合には、表面は省略可（本編P13・本編様式集P12）

- (5) 避難区画の把握

→ 観察ゾーンと一般ゾーンに避難した避難者がどの場所に滞在しているのか避難所利用者登録票(P13・P14)に区画番号を振り管理する。

- (6) 口頭による聞き取り（「体調は悪くないですか」など）
- (7) 健康チェックシート（P15）・新型コロナウイルス感染症行動記録表（P17）を1人1枚配布し、記入用鉛筆を1世帯1本配布する。

レイアウトの参考例



出典：新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック（JVOAD）

【受付使用資機材例】

- ・非接触型体温計 ・避難所利用者登録票（P13・P14）
- ・健康チェックシート（P15） ・区分け養生テープ（2m間隔用）
- ・新型コロナウイルス感染症行動計画表（P17） ・
- ・雨カップ（ガウンの代替） ・マスク ・使い捨て手袋
- ・手指用アルコール ・ビニール袋（ゴミ袋・靴入れ等）
- ・フェイスシールド ・霧吹き

2 避難者の受入れ（本編P13）

避難所利用者登録票（P13・P14）の記載や聞き取りなどにより、避難者スペース（部屋）を分ける。新型コロナウイルス感染を疑う方が避難してきた場合でも、受け入れ拒否の即答は、差別や排除につながります。どんな状況下でも一人ひとりの尊厳が守れるよう、次のように対応すること。

- （1）避難所利用者登録票（P14）「チェックリスト（その1）」に一つでもレ点があり、または聞き取りで発熱症状や咳などの症状がある避難者は、世帯ごとに観察ゾーンで受入れる。

→濃厚接触者が避難してきた際には、保健所へ連絡後、保健師等と連携して適切に対応する。また、避難者は体調を定期的に確認する。

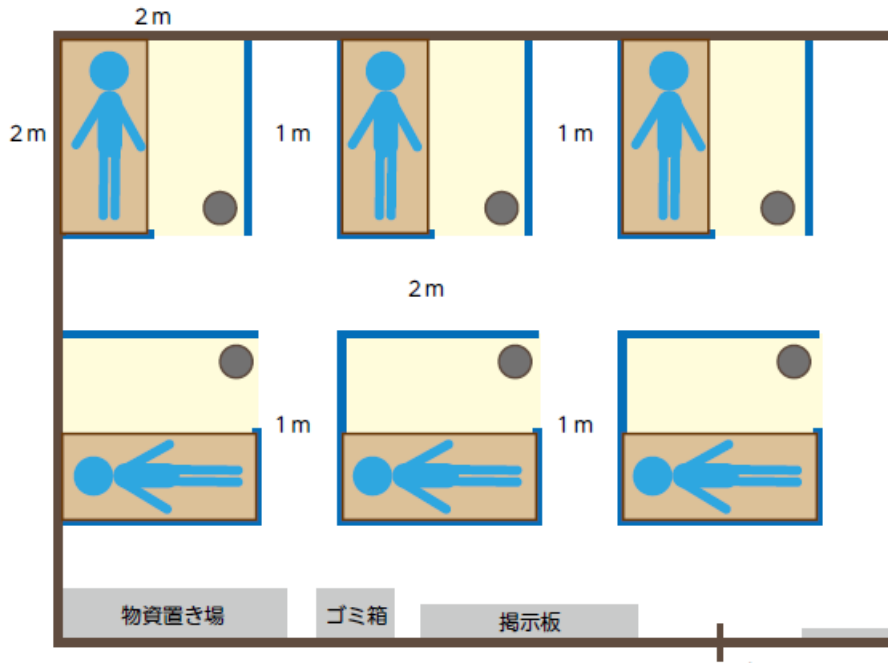
- （2）「チェックリスト（その2）」にレ点が無く、または聞き取りで健康状態に問題がなかった人（世帯）は、一般ゾーンで受入れを行う。

また、避難者は体調を定期的に確認する。

【一般・観察ゾーンの共通ポイント】

- 避難者スペース（区画）の間は通路幅として約2メートルを確保する。
- ドアや窓を常に解放して換気。難しい場合は1時間に10分程度換気する。
- 扇風機やサーキュレーターなどを使って効率よく換気する。
- 出入口に手指消毒液を設置する。
- ゴミ袋は1避難者スペース（区画）に1枚以上配布する。

観察ゾーンレイアウトの例

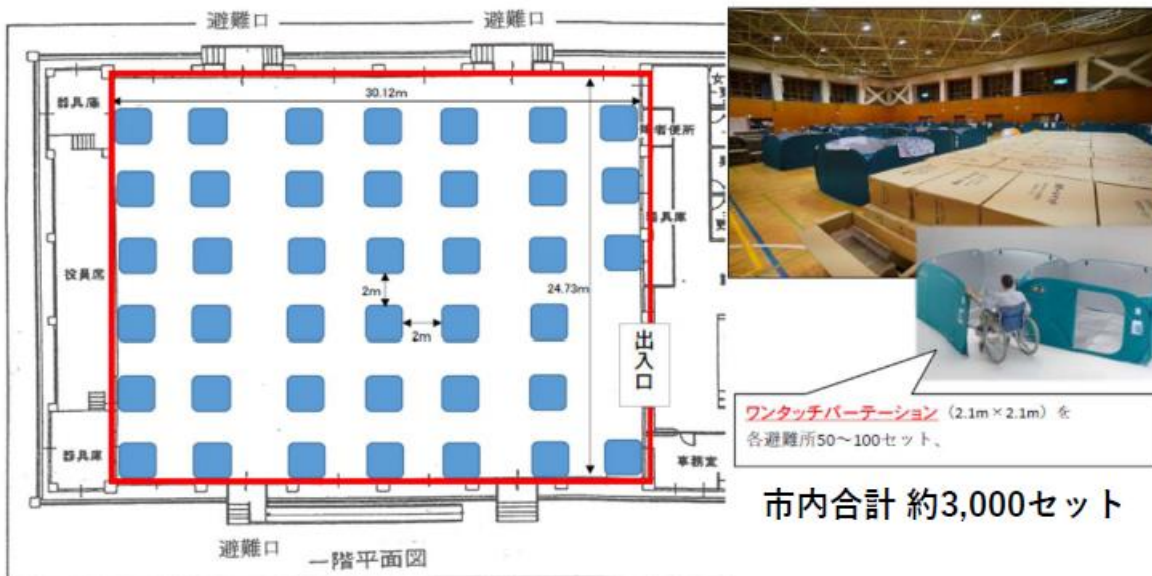


出典：新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック

【観察ゾーンレイアウト時のポイント】

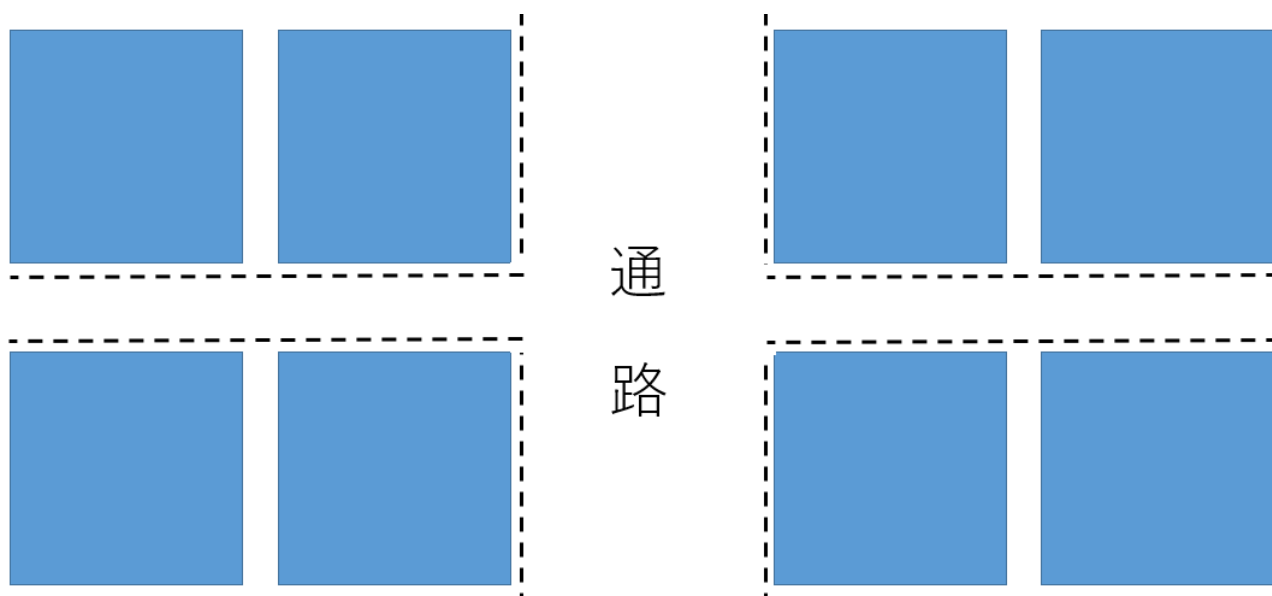
- 個室が用意できる場合には、1部屋に1世帯を割り振る。
- 間仕切りで居住スペースを区切る。飛沫防止対策を実施する。
- 段ボールベッドなどを配置する。

一般ゾーンレイアウト例



【一般ゾーンレイアウト時のポイント】

- 間仕切りを使用しない場合は、養生テープなどで区画割りををする。その際には隣の区画との間を1～2メートルほど確保する
- 間仕切りを使用する場合も区画の間隔を1～2メートルほど確保することが望ましいが、避難者数が増加し、避難スペースを確保できない場合には、適切な通路幅を確保したうえで、空いているスペースに間仕切りを使用した避難スペースを設置することができる。



【一般ゾーン・観察ゾーン共通使用資機材例】

- ・メジャー50m ・コンベックス5m ・ゴミ袋 ・換気用扇風機
- ・ビニール袋 ・養生テープ又はマスキングテープ（区画整理用）
- ・間仕切り ・手指用アルコール ・ホワイトボード等に掲示するもの

3 支援団体等、来訪者の感染症対策について

他の自治体職員、医療・福祉関係の災害時派遣職員、ボランティア、マスコミの取材など、避難所に入る避難者以外の者にも、避難者の受付と同様に、手の消毒及びマスクを着用の上、検温と健康状態の問診を行う。

生活環境の感染症対策

基本原則

避難所内では、手洗いやマスクの着用を徹底し、大声で会話を控えるなど3密を回避する。また、トイレや洗面所等の人の密集が予想される共有スペースでは、人と人との間隔を開けるため、約2メートル間隔の表示等を床面等に掲示する。

1 避難所での注意事項（保健・衛生班）※本編P23

- (1) 避難所内を衛生的に保つため、避難者同士が協力して定期的な清掃や寝具などの整理整頓が行われるよう、衛生管理に努める。
- (2) 避難所は定期的に換気を行い、ドアノブ、手すり、蛇口等の共用部分はこまめに消毒する。
- (3) 定期的にトイレの換気が必要であり、掃除や消毒もこまめに行います。目に見える汚物があればその都度、汚れが特に見えなくても1日3回以上の複数回の掃除・消毒が望ましいです。

2 手洗いの徹底（保健・衛生班）

- (1) 衛生環境の維持
 - ア 手指消毒用のアルコール消毒液を、次の場所などに設置する。
 - ・受付場所
 - ・各部屋またはゾーンの出入り口
 - ・物資配給場所
 - イ ハンドソープを次の場所に設置する。
 - ・トイレの出入り口
 - ・洗面所

3 換気時間の目安（施設管理班）

- (1) 避難所内では密閉を避け、常時、窓などを開け外気を取り入れるようにする。
- (2) 寒さで常時窓の開放が困難な場合でも、1時間に10分程度の換気を行う。
- (3) 夏季や冬季で窓を閉めてエアコンを使用する場合でも、1時間に10分程度、窓を開けて換気を行う。また、エアコンは外気を取り入れる設定にする。
- (4) 台風などの風水害時は、風雨の影響が少ない窓を探して開けるなど、できる限り外気を取り入れるよう努める。
- (5) 窓が1つしかない場合は、扇風機等を活用して、室内の空気を循環させる。

<消毒液参考表>

区分	次亜塩素酸ナトリウム	アルコール	界面活性剤
商品名	ピューラックス、ジアノックス、ミルトン、ハイター、ブリーチ 等	【①アルコール】 エタノール、消毒用エタノール、 アルペット 等 【②アルコール手指消毒】 ウェルパス、ヒビスコール 等	マイペット、キッチンマジックリン消臭プラス、レンジまわりのルック、除菌ジョイコンパクト（除菌、緑茶の香り、スパークングレモンの香り）
濃度	<ul style="list-style-type: none"> 塩素濃度6%の薬液が一般的に市販されており、通常60倍～300倍に希釈(0.05%)使用。 汚れを良く落とした後、薬液に10分浸し、水洗いする。 	<ul style="list-style-type: none"> 原液(70%～80%)で使用。 希釈しない(薄めない)。 	<ul style="list-style-type: none"> 希釈する(0.05～0.2%に希釈)。 汚れやウイルスを広げないように、一方向にしっかりと拭き取り、5分経ったら水拭きをする。
適応対策	<ul style="list-style-type: none"> 環境に使用 便器・ドアノブ・遊具・衣類・嘔吐物や下痢便が付着した場所 等 	<ul style="list-style-type: none"> ①環境に使用。 遊具・便器・トイレのドアノブ 等 ②手指のみに使用。 	<ul style="list-style-type: none"> 環境に使用。 ドアノブ・窓の取手・照明のスイッチ・テーブル・椅子・電話機・床・壁 等
留意点	<ul style="list-style-type: none"> 有機物汚染状態では、無効(吐物、汚物を取り除いてから消毒をする。消毒液を入れたバケツに汚れた雑巾を入れた場合は、消毒液を交換する必要がある。) 漂白作用がある。 強アルカリ性のため人体への刺激が強く、家事用手袋等の着用が必要である。 	<ul style="list-style-type: none"> 【①②共通】 ゴム製品・合成樹脂等は変質するので長時間浸さない。 引火性がある。 ノロウイルスに効果なし。 【②】 手荒れに注意。 粘膜には使用しない ノロウイルスに効果なし。 	<ul style="list-style-type: none"> 手指や皮膚には使用しない。 スプレーボトルでの直接噴射せず、布などにスプレーし拭き取る 作りおきはしないで使い切る。 対象がプラスチックの場合は、すぐに拭き取る。 塗装された表面、布、木、壁を痛めたり染みになったりするので避ける。
用途	どちらも多くの細菌、ウイルスに有効ですが、ノロウイルスの消毒には次亜塩素酸ナトリウムを使用する(嘔吐、下痢等の感染症胃腸炎の場合)		

参考資料：厚生労働省新型コロナウイルス消毒・除菌方法について(特設ホームページ)から抜粋

<具体的な消毒の場所、対象及び方法>

消毒液	場所	対象	方法
界面活性剤 (住宅用洗剤)	居間 食事部屋	ドアノブ、窓の取手、照明のスイッチ、テーブル、椅子、電話機、パソコンのキーボード等	<ul style="list-style-type: none"> ・ペーパータオル等に十分に薬液を含ませて、一方方向にゆっくり動かしながら拭きます。 ・ペーパータオル等汚れたら新品に交換しながら作業し、自然乾燥させる。 ・濡れている場合には、水分を拭き取った後に消毒をする。
	浴室	水道の蛇口、ドアノブ、窓の取手、照明のスイッチ等	
	トイレ	流水レバー等	
	共有部分	エレベーターやオートロック、コピー機等のボタン、建物出入口のドアノブやハンドル、流水レバー、電話機等	

参考資料：厚生労働省新型コロナウイルス消毒・除菌方法について（特設ホームページ）から抜粋

4 食事時における注意点（食料・物資班）

- （1）原則使い捨て食器を使う。衛生面上、感染予防のため食器の使い回しはしない。
- （2）食べ物は、消毒した配膳箱や番重箱など（かごやコンテナなどのプラスチック製、新しいビニール袋など）に入れ、居住スペースや部屋ごとに所定の場所に置く。
※段ボールは消毒困難で害虫も発生しやすいため使用しない。
- （3）食事の調理担当が自炊を行う場合は、手洗い・アルコール消毒、マスク着用を徹底の上、調理場が密にならないよう注意する。
- （4）飛沫感染を防ぐため、原則共用の食事スペースの設置は推奨しない（各避難者の占有スペース内での食事を推奨）。やむを得ず共有の倉庫スペースを設備する場合は、順番制での利用や座席配置を同一方向や互い違いとする。
- （5）食事をするときには、向かい合って食べるとつばが他の人の食事に飛ぶことがあるため、同じ方向を向いて座ったり、互い違いに座ったりして食べるようにする。

5 ゴミの分別と注意点（保健・衛生班）

- (1) 集積所は、衛生、臭気への配慮として生活場所から離れている場所、野生動物の侵入を防止できる場所、清掃車の出入りがしやすい場所を選定する。
- (2) 感染症対策として、観察ゾーンと一般ゾーンで分別を徹底した上で排出し、集積所へ収集する。
- (3) ゴミ箱は必ず袋をかぶせて使用し、袋から溢れないようにする。
- (4) 使用済みのマスク、ティッシュ、手袋など感染につながる可能性の高い物については、散らばらないよう特に慎重に扱う。

6 避難者の健康管理（保健・衛生班）

- (1) 検温や体調確認の実施
 - ア 避難者は、自らが毎日検温及び体調管理を行い、健康チェックシートに記入するように依頼する。
 - イ 発熱や体調不良が生じた場合は、保健・衛生班などの避難所運営スタッフや保健師等に相談するように指導する。
 - ウ 相談の結果、検査が必要な場合は、発熱等体調不良者及びその家族を観察ゾーンへ案内することともに、帰国者・接触者相談センターに連絡する。
- (2) 衛生班や保健師等の巡回
 - ア 定期的な巡回等により、避難者の健康管理に努める。

7 発熱者への対応（保健・衛生班）

- (1) 症状が悪化した場合
 - ア 発熱者等の症状が悪化した場合、速やかに保健師等との連絡を取り、当該避難者へ医療機関等を案内し、必要に応じて搬送等の手配や補助を行う。
 - イ 新型コロナウイルス感染症が疑われる場合は、当該避難者へ帰国者・接触者相談センターを案内し、必要に応じて搬送等の手配や補助を行う。
- (2) 感染症の検査を受ける場合
避難者が新型コロナウイルス感染症の検査を受ける場合、結果が出るまでの間、当該避難者の滞在場所等は、医師の指示に従う。（結果が出るまでに時間を要する等の理由で、避難所に戻る場合は、専用スペースを確保する）

8 避難者が新型コロナウイルス感染症陽性と判定された場合

検査の結果、避難者が新型コロナウイルス感染症陽性と判定された場合は、保健師等や保健所の指導のもと、当該避難者の居住スペース消毒等の必要な処置を行う。

静岡県帰国者・接触者相談センター

☆月～金曜日（祝日除く）昼間の電話番号と受付時間

電話番号	050-5371-0561または、050-5371-0562
F A X	054-281-7702
受付時間	月～金曜日（祝日除く）8時30分～17時15分まで

☆土、日、祝日を含む上記以外の時間の電話番号と受付時間

電話番号	050-5371-0561
F A X	054-281-7702
受付時間	土、日、祝日を含む上記以外の時間

避難所の閉鎖

1 避難所の閉鎖（本編 P28）

（1）避難所内の消毒

マスクと使い捨て手袋を着用し、保健所と相談のうえ、避難所内を清掃用洗剤により、肌が触れる部分や場所（施設・資機材）など、入念に拭き取りを行う。

（2）閉鎖時に出たゴミの取り扱い

避難所を出たゴミは、速やかに処分し作業時に使用したマスクや使い捨て手袋、ふきん等についても、慎重に取り扱い、処分すること。

【使用資機材例】

- ・界面活性剤（マイペット）
- ・マスク
- ・使い捨て手袋
- ・ゴミ袋
- ・フェイスシールド
- ・霧吹き
- ・ふきん など

受付 No. _____

区画 No _____

ひなんじょりょうしゃとうろくひょう

避難所利用者登録票

表面

<一時避難用>

ひなん ひとり
避難した人は、一人ずつ、(1)から(10)まで記入してください。

(1) 記入日 : _____
ねん 年 つき 月 ひ 日

(2) 時刻 : _____
A M P M じ 時 ぶん 分

(3) ふりがな : _____

(4) 氏名 : _____

(5) 生年月日 : _____ (才)

(6) 性別 : _____

(7) 住所 : _____

(8) 自治会 : _____

(9) 電話番号 : _____

(10) 携帯電話 : _____

※安否の問合せがあった場合に、
①氏名・ふりがな
②年齢
③性別
④住所（袋井市新屋まで）
を公開していいですか？

はい・いいえ

帰宅時間 : _____

避難所利用者登録票**ウラ面**

あ こうもく てん
当てはまる項目の□にレ点を入れてください。

▶最大の目的は「感染拡大の防止」。

▶受付の段階で、下記の「チェックリスト」を参考に居住を区分（ゾーニング）します。

チェックリスト（その1）

- 1 感染が確認されていて自宅隔離中でしたか？
 - 2 感染が確認されている人の濃厚接触者で健康観察中でしたか？
 - 3 過去14日以内に新型コロナウイルス感染患者との接触はありましたか？
 - 4 高熱（37.5度以上）の熱が現在ありますか？
 - 5 高熱（37.5度以上）の熱が数日以内にありましたか？
 - 6 強いだるさがありますか？
 - 7 息苦しさ、咳や痰、のどの痛みはありますか？
 - 8 においや味を感じにくいですか？
 - 9 その他、感染したかも知れないと心配になる症状はありますか？
- 上記1～9に該当しません

チェックリスト（その2）

- 10 介護や介助が必要ですか？
 - 11 障がいがありますか？
 - 12 乳幼児がいますか？（妊娠中も含む）
 - 13 呼吸器疾患、糖尿病、その他の持病はありますか？
 - 14 この他に、心の面も含めて気になる体調の変化はありますか？
- 上記10～14に該当しません

参 考 資 料

- ・ 避難所でのごみの捨て方について（環境省）
- ・ 新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック
（認定 NPO 法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク）

※このページ以下は、避難所掲示用として片面印刷しています。

新型コロナウイルスなどの感染症対策のための 避難所でのごみの捨て方について

— 避難所を運営されている方々へ —

1 避難所のごみの
分別ルールを確認し、
避難者への周知を
お願いします。

資源物の分け方、出し方が普段と異なる場合があります。
ごみ箱・ごみ袋の設置場所、設置の方法、回収頻度などを
予め確認をお願いします。
ふた付きのごみ箱の設置もご検討ください。

2 ごみ袋の
空気を抜いて
出しましょう!

収集運搬作業において
ごみ袋を運びやすくし、
収集車でのごみの破裂を
防止できます。



3 ごみ袋に入れ
しっかり縛って
封をしましょう!

ごみが散乱せず、収集運搬作業において
ごみ袋を運びやすくなります。



4 ごみ袋や消毒液を
確保しましょう!

避難所用のごみ袋や消毒液は
可能な範囲で確保しておきましょう。

発熱、咳等の症状が出た方のための使用済みマスク等の捨て方

発熱、咳等の症状が出た方のための専用スペースでは、鼻水等が付着したマスクやティッシュ、
おむつ等のごみを捨てる際は、以下のことに注意が必要です。

① ごみ箱にごみ袋をかぶせ、
いっぱいにならない
ようにしましょう!

ごみは、いっぱいになる前に
早めに出しましょう。



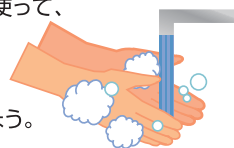
② ごみに直接触れること
のないよう、しっかり縛って
出しましょう!

ごみは、空気を抜いてから
しっかり縛って出しましょう。
万一、ごみが袋の外面に触れた
場合や、袋が破れている場合は、
ごみ袋を二重にしてください。



③ ごみを捨てたあとは
しっかり手を
洗いましょう!

石けんを使って、
流水で
手をよく
洗いましょう。



コロナウイルスに関する詳しい情報は「廃棄物処理における新型コロナウイルス
感染症対策に関するQ&A」のウェブサイトをご覧ください。▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶



以上の点に気をつけてごみを出していただくことが、避難所での感染拡大防止につながり、
皆様にとっても、ごみを収集・処理する作業員にとっても、ごみの円滑・安全な収集・処理を行う上で大切な行動です。
皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



新型コロナウイルスなどの感染症対策のための 避難所でのごみの捨て方について

— 避難所に避難されている方々へ —

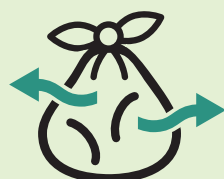
1 ごみが散乱しない ようにしましょう!

世帯ごとに小型のごみ袋に
ごみをまとめて縛るなど、
散乱しないように気をつけましょう。
また、マスクなどごみの
ポイ捨てはやめましょう。



2 小型のごみ袋で 出す場合は空気を 抜いて出しましょう!

収集運搬作業において
ごみ袋を運びやすくし、
収集車での破裂を
防止できます。



3 避難所のごみの分別ルールを 確認しましょう!

資源物の分け方、出し方が
普段と異なる場合があります。

弁当容器は、避難所のルールに従って、
容器、残飯、箸などを分別しましょう。
ペットボトルのキャップ、ラベルははずしましょう。

発熱、咳等の症状が出た方のための専用スペースでの使用済みマスク等の捨て方

発熱、咳等の症状が出た方のための専用スペースでは、鼻水等が付着したマスクやティッシュ、
おむつ等のごみを捨てる際は、以下のことに注意が必要です。

① ごみに直接触れることのないよう、 しっかり縛って出しましょう!

ごみは、空気を抜いてから
しっかり縛って出しましょう。
万一、ごみが袋の外面に触れた
場合や、袋が破れている場合は、
ごみ袋を二重にしてください。



② ごみを捨てたあとはしっかり手を 洗いましょう! 水を確保できない場合は 手指消毒をしましょう。

石けんを使って、
流水で手を
よく洗いましょう。



コロナウイルスに関する詳しい情報は「廃棄物処理における新型コロナウイルス
感染症対策に関するQ&A」のウェブサイトをご覧ください。▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶



以上の点に気をつけてごみを出していただくことが、避難所での感染拡大防止につながり、
皆様にとっても、ごみを収集・処理する作業員にとっても、ごみの円滑・安全な収集・処理を行う上で大切な行動です。
皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

3つの「密」を避けましょう!

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。



感染症対策へのご協力をおねがいします

！手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

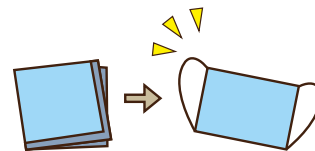
検索



添付資料③ 「手作りマスクの作り方」

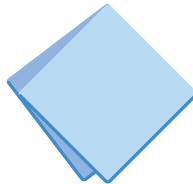
ハンカチを折るだけマスク

ゴムはヘアゴム等の細めのゴムを使ってください

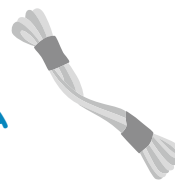


用意するもの

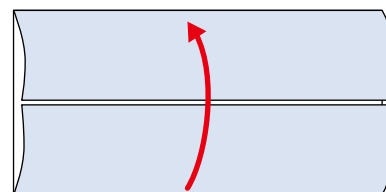
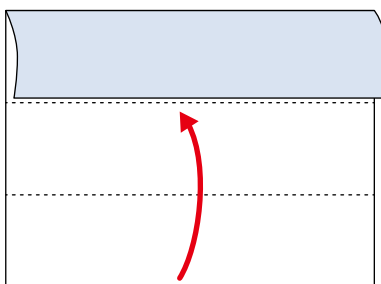
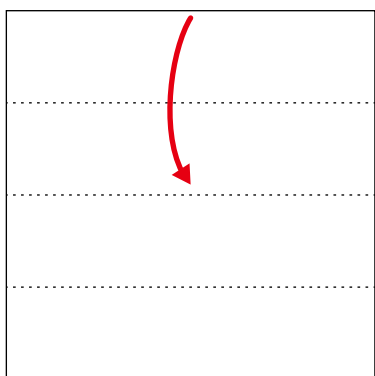
清潔なハンカチ



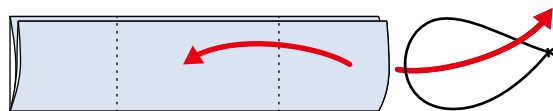
ゴム



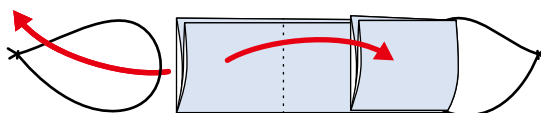
①四つ折りにする。小さいハンカチでしたら、三つ折りにしてください。



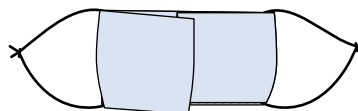
②右端をゴムの中に入れて折る。



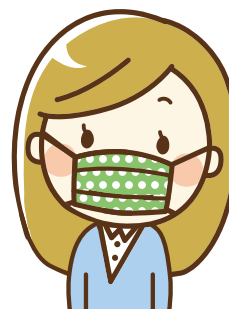
③左端も同様に。



④出来上がり！この面を口に当てて使います。



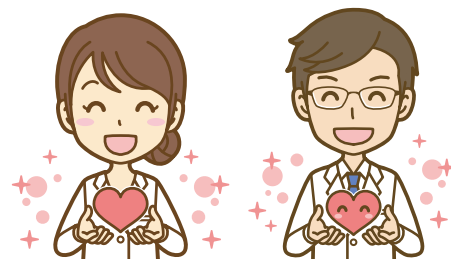
内側の布を上引っ張って鼻を覆う



装着時イメージ

※マスクを付けたら首から上は手で触らないように気を付けましょう。

こんなときどうすればいい？ 心の健康 Q&A



心の状態

答え

自分の体調が心配で
強い不安感がある

自分自身の体調を、落ち着いて客観的に評価する。体調に不安を感じる時は、一人で抱え込まず、すぐ他人に相談する。

自分の仕事や将来が不安

最悪の事態をずっと考えてしまうことは避ける。気分が晴れないときは、運動などでリフレッシュをする。家族・友人・信念など、大切な存在を信じて希望を持つ。

自由が制限されることで、
怒りや不安を感じてしまう

出来ることや、場所が限られていても、楽しくリフレッシュできる活動をするよう心がける。例えば、絵を描く、お気に入りの本を読む、音楽を聴く、ストレッチなどの運動等。また、通常の睡眠・起床ペースを保つこと、きちんと食事をとり、出来るだけ運動をすること（他人との間隔を2メートル以上あければ、ランニング・ウォーキングも可）を日課にすることで自分自身をコントロール出来るという感覚を持つ。

周りの人が感染したら
どうしようと強く不安に感じてしまう

過度に不安にならず、しっかりと対策をする。緊張や不安を強く感じたら、リフレッシュを行ったり、素直に相談してもよい。

他の人との交流が制限されて
孤独や寂しさを感じてしまう

家族・友人との繋がりを維持するよう努める。直接会うことはできなくても、SNSを使用するなど連絡をとると良い。

理由は分からないが、イライラしたり
腹が立ちやすくなってしまう

ストレスによってイライラしやすいのは事実。感情を素直に受け止める。自分のこころの状態や今必要なことは何かと判断し、自分と対話する時間を持つ。また、苦しい状況であっても、笑顔を保つようにする。SNSで人と話したり、動画や映画を見て気分をリラックスさせるのも効果的。

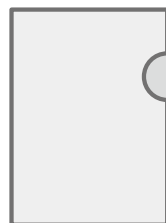
様々なニュースがあっ、どれを信じ
ればいいのか分からない

信頼できるメディアのニュースを、1日の決まった時間帯に見るように心がける。情報過多は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こす原因になりうるため注意が必要。

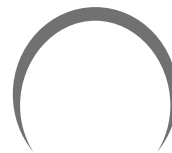
手作りフェイスシールドの作り方

用意するもの

透明度の高い A4 クリアファイル、または、
何も挟まずラミネートした A4 サイズのシート

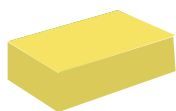


カチューシャ



100円ショップで購入可能

スポンジ



未使用の台所用
スポンジを代用

はさみ



ホチキス



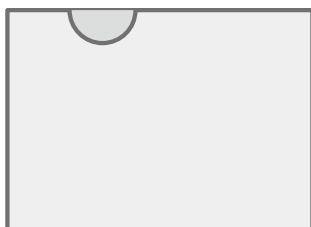
穴あけパンチ



作り方

① クリアファイルおよび

ラミネートシートを用意する

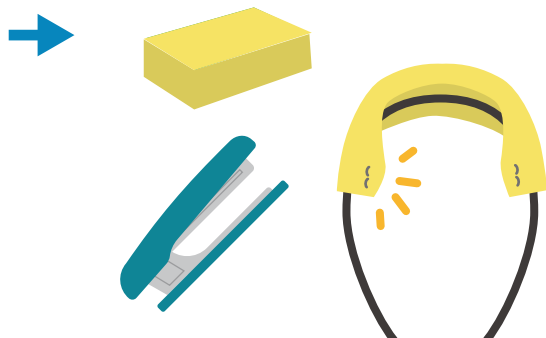


※クリアファイルははさみで開いて
A4サイズにカットする

② 左右の端にパンチで2カ所穴をあける



③ カチューシャにスポンジを
巻いてホチキスで止める



④ カチューシャの両端を
クリアファイルの穴に通す



手作り感染予防着(ガウン)の作り方

用意するもの

45ℓのゴミ袋 2枚



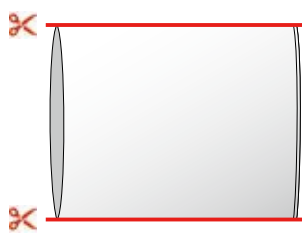
はさみ



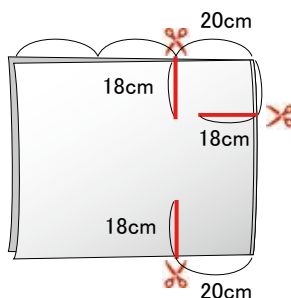
養生テープ



つくり方 【上半身用ガウン】

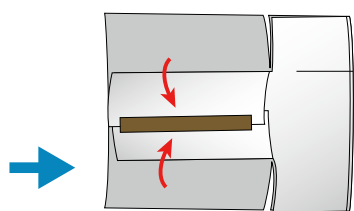


- ① 右が底部、左が開口部になるように置く
- ② 袋の両サイドをカットする

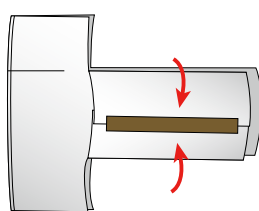


- ③ 底部から中央に向かって18cm切れ込みを入れる
- ④ 底から1/3のところ、両サイドから18cm切り込みを入れる

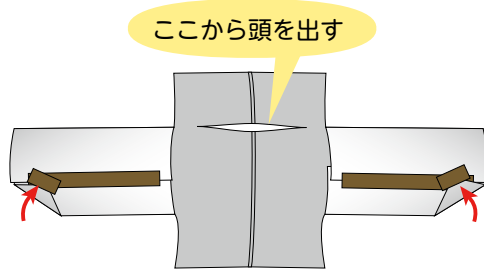
上半身用ガウン完成!



- ⑤ 両サイドを谷折り
→ガムテープを貼る



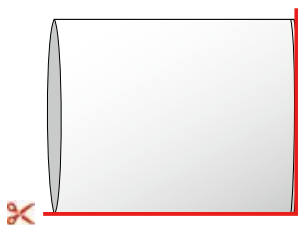
- ⑥ 裏返して反対側も同様に谷折り
→ガムテープを貼る



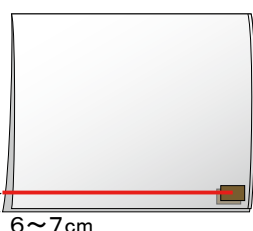
(時間があれば、袖口を三角に折ってガムテープで貼る)

【下半身用ガウン】

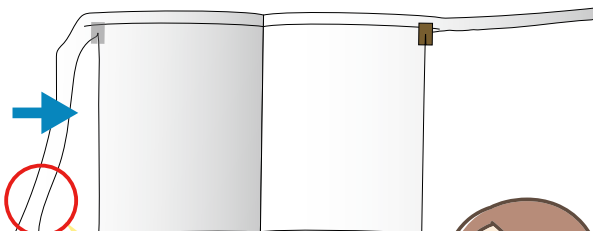
下半身用ガウン完成!



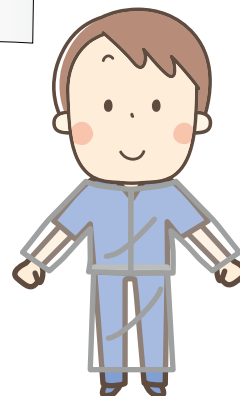
- ① 右が底部、左が開口部になるように置く
- ② L字型に切り開く



- ③ L字の角部分にガムテープを貼る (2枚目にも貼る)
- ④ 端から6~7cmのところをガムテープの半分までカット



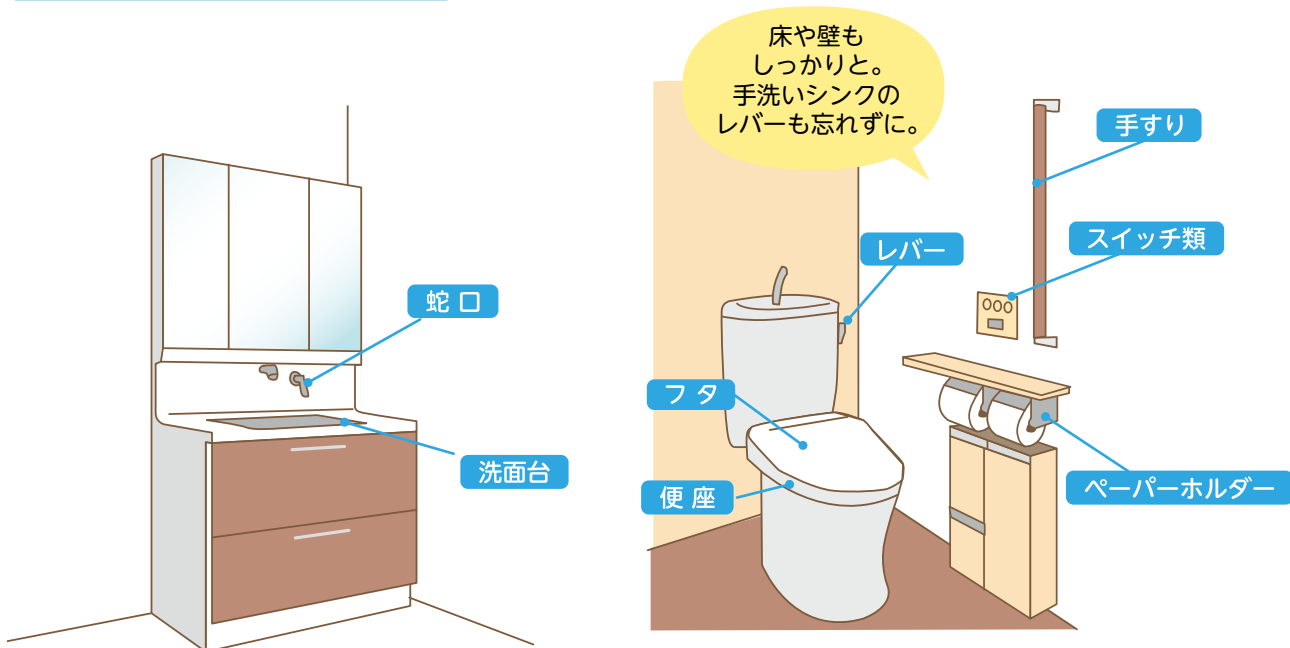
このひもをエプロンのように腰に巻きつける



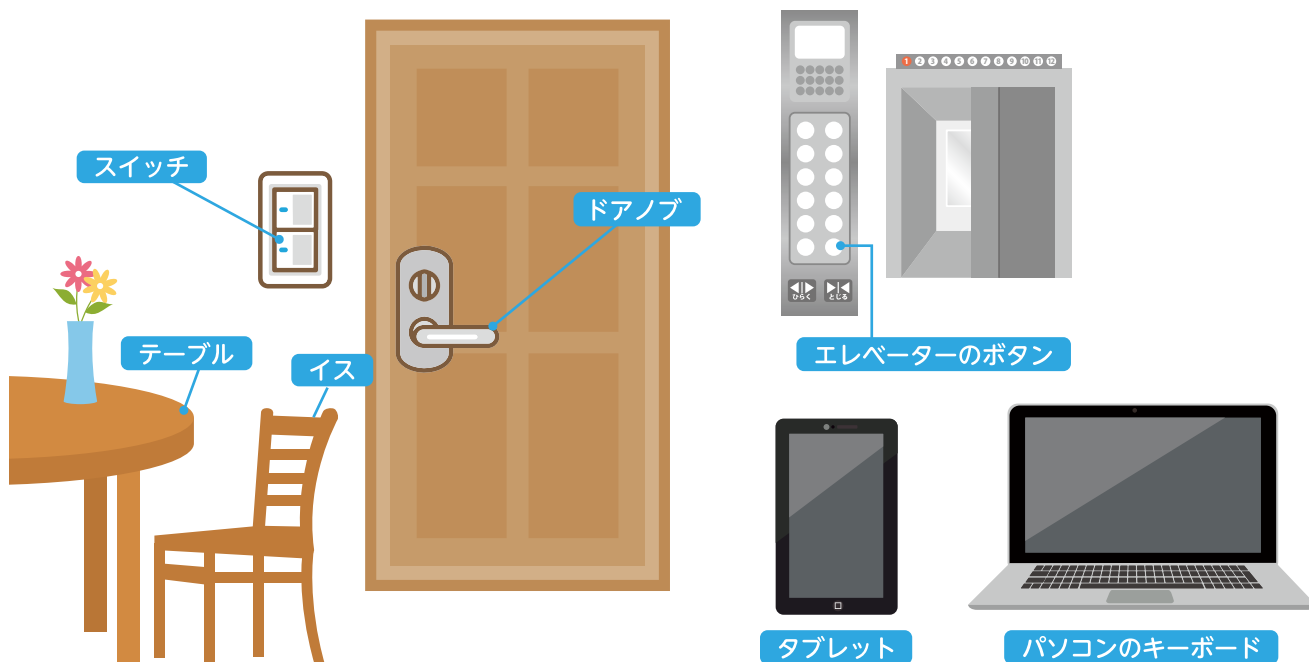
POINT 共用場所の掃除のポイント

不特定多数の人が触る場所は、1時間に1回など、時間を決めてアルコールや次亜塩素酸ナトリウムで拭き掃除をしましょう。

トイレの清掃・除菌すべき箇所



人の手がよく触れる箇所

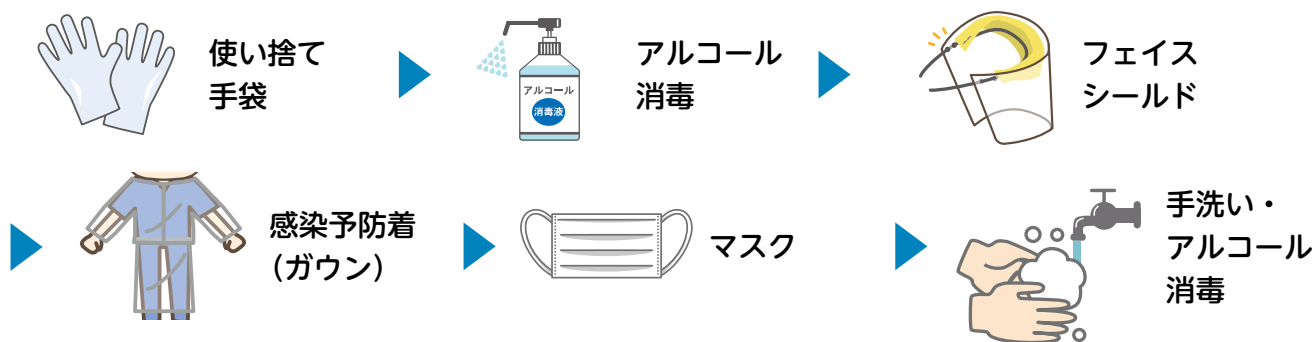


感染予防具の脱ぎ方



汚染されている外側の表面を素手で触らないこと

脱ぐ順番



使い捨て手袋の脱ぎ方



感染予防着(ガウン)の脱ぎ方





④ 適当な大きさにまとめ廃棄する



⑤ 手洗い・アルコール消毒する

マスクの脱ぎ方



① ゴムひもを持って外す



② マスクを捨てる



③ 手洗い・アルコール消毒する

想定されるそれぞれの使用場面例

	マスク	使い捨て手袋	感染予防着 (ガウン)	フェイスシールド
トイレの掃除	◎	◎	◎	○
吐物や排泄物の片づけ	◎	◎	◎	○
感染・症状のある人の介護や介助	◎	◎	◎	○
受付	◎	○		
食事づくり・配膳	◎	◎		
寝床・共用スペースの掃除	◎	○		
ゴミの片づけ	◎	○		
物資の仕分け	◎	○		

◎ 原則として使用する

○ 状況により使用する

例えば

使い捨て手袋……手荒れがひどい場合（ただし作業時は、こまめにアルコール消毒を行うこと）

フェイスシールド…吐物や排泄物などのしぶきをあびる危険がある場合