

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 —

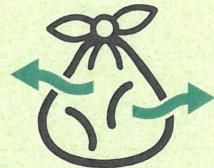
1 避難所のごみの 分別ルールを確認し、 避難者への周知を お願いします。

資源物の分け方、出し方が普段と異なる場合などがあります。
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。



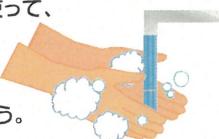
②ごみに直接触れることの ないよう、しっかり縛って 出しましょう!

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下さい。▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶



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 —

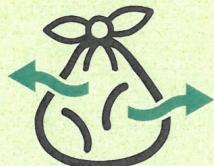
1 ごみが散乱しない ようにしましょう!

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
普段と異なる場合などがあります。

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。

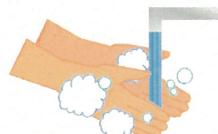
①ごみに直接触れることのないよう、 しっかり縛って出しましょう!

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下さい。▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶



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。



添付資料集

添付資料① 「3密を避けましょう」ポスター

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



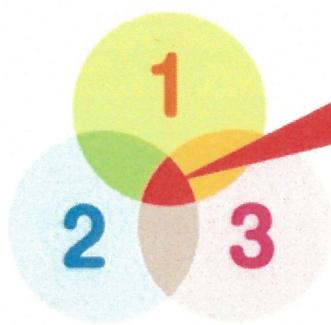
③間近で会話や
発声をする
密接場面



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。



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 コロナ

検索



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



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



手の甲をのばすようにこります。



指先・爪の間を念入りにこります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



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

厚労省

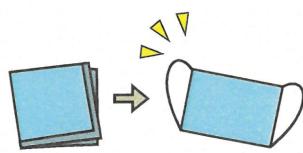
検索



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

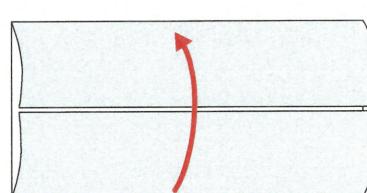
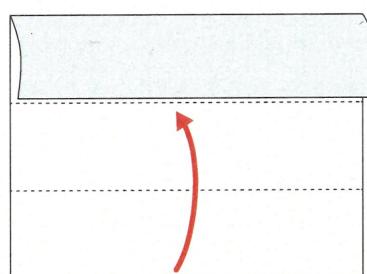
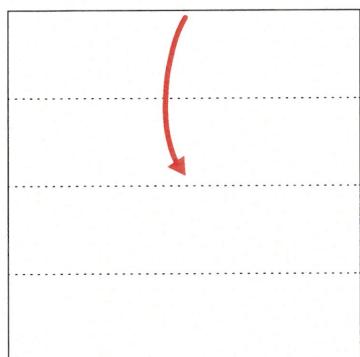
清潔なハンカチ



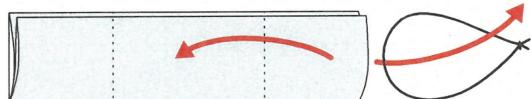
ゴム



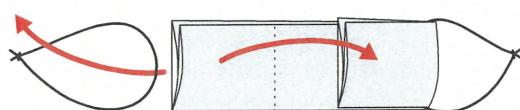
①四つ折りにする。 小さいハンカチでしたら、三つ折りにしてください。



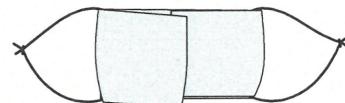
②右端をゴムの中に入れて折る。



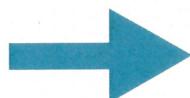
③左端も同様に。



④出来上がり！この面を口に当てて使います。



内側の布を上に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ときは、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。

周りの人が感染してたら
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。

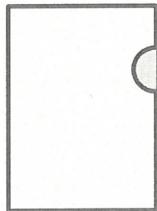
様々なニュースがあって、どれを信じ
ればいいのか分からぬ

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



100 円ショップで購入可能

スポンジ



未使用的台所用
スポンジを代用

はさみ



ホチキス

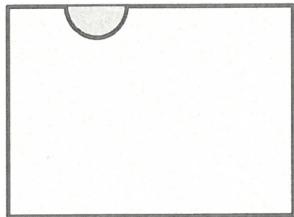


穴あけパンチ



つくり方

- ①クリアファイルおよび
ラミネートシートを用意する



- ② 左右の端にパンチで 2 カ所穴を開ける



※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

- 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

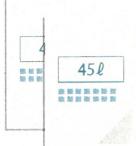


参考：NPO 法人そーる看護師・山中弓子氏提案

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

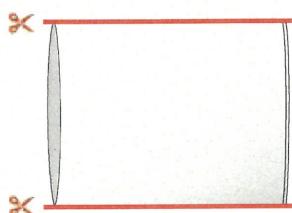


養生テープ

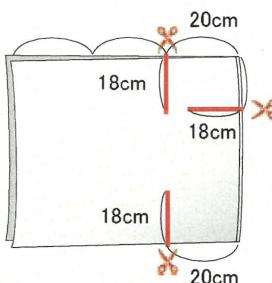


つくり方

【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

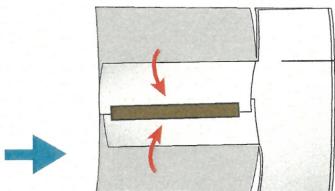


- ③底部から中央に向かって18cm切り込みを入れる

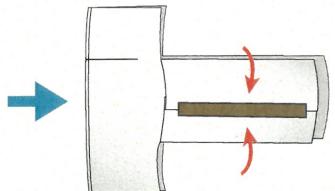
- ④底から1/3のところ、両サイドから18cm切り込みを入れる

上半身用ガウン完成！

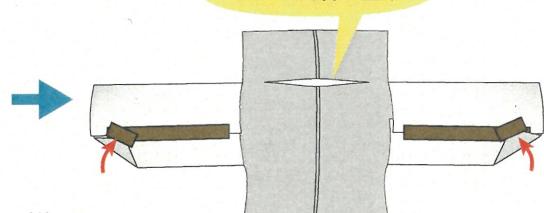
ここから頭を出す



- ⑤両サイドを谷折り
→ガムテープを貼る



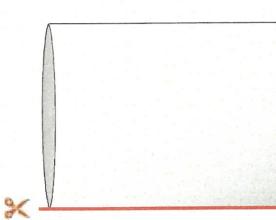
- ⑥裏返して反対側も同様に谷折り
→ガムテープを貼る



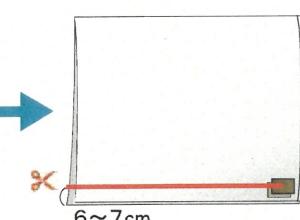
(時間があれば、袖口を三角に折ってガムテープで貼る)

【下半身用ガウン】

下半身用ガウン完成！



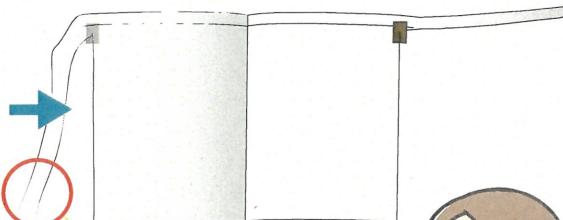
- ①右が底部、左が開口部になるように置く



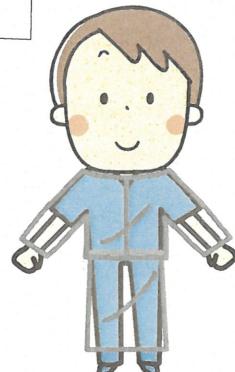
- ②L字型に切り開く

- ③L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



参考：公益財団法人 日本心臓血管研究振興会附属 桑原記念病院
<http://www.hp.heart.or.jp/topics/topics-4400/>



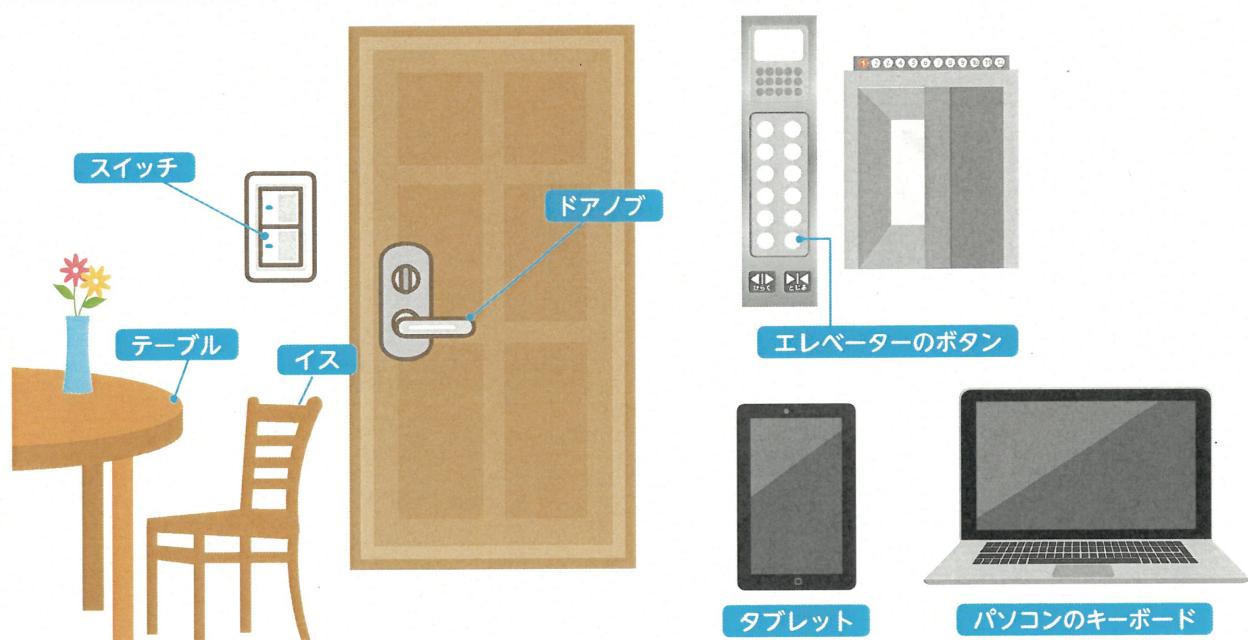
共用場所の掃除のポイント

不特定多数人が触る場所は、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

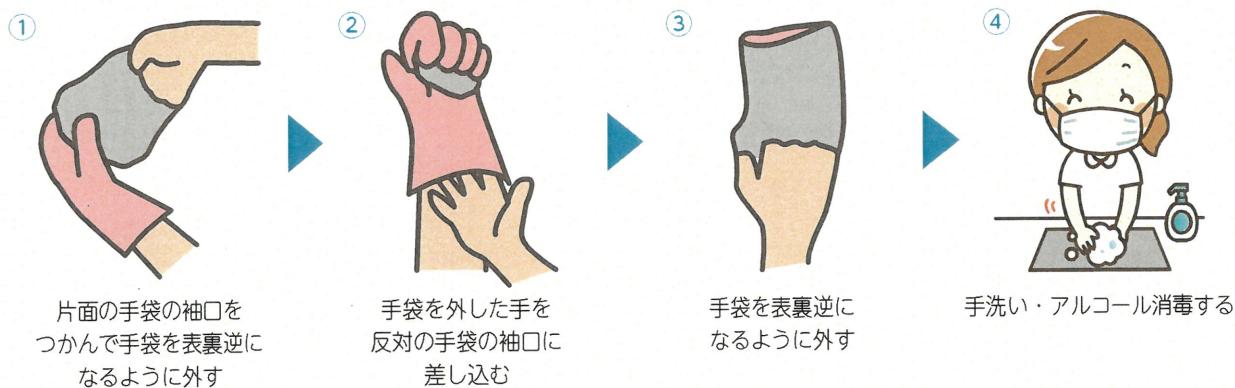


汚染されている外側の表面を素手で触らないこと

脱ぐ順番

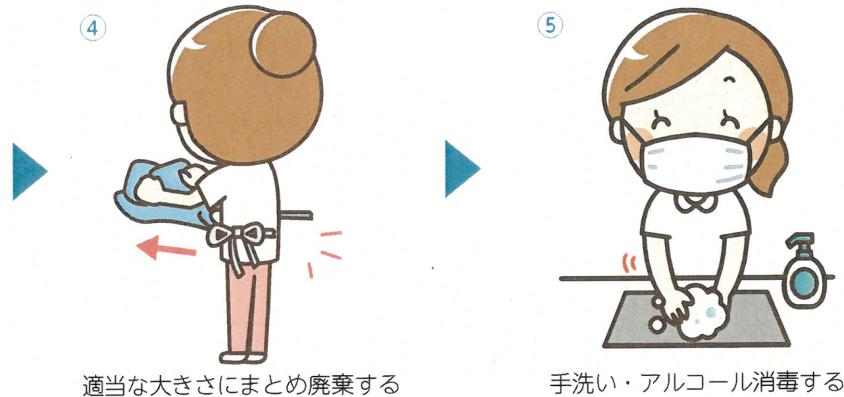


使い捨て手袋の脱ぎ方



感染予防着(ガウン)の脱ぎ方





適当な大きさにまとめ廃棄する

手洗い・アルコール消毒する

マスクの脱ぎ方



ゴムひもを持って外す

マスクを捨てる

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

