

自主防災組織の避難所運営マニュアル (新型コロナウイルス等の感染対策編)

～地域でマニュアル作りを進めていくために～



2020年7月 中津江小・中学校体育館

発行 日田市

制作 NPO 法人リエラ

本マニュアルは、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・避難生活改善に関する専門委員会（発行元）及び認定NPO法人レスキューストックヤード（発行主管）の了解を得て、「新型コロナウイルス 避難生活お役立ちサポートブック」を参考に作成しました。

はじめに

新型コロナウイルス等の感染症が流行している状況下において、災害が発生し避難所を開設する際には、感染症対策に万全を期すことが大切です。

避難所運営の基本は、「自主防災組織の日田市避難所運営マニュアル」を参照し、感染症流行下においては、この運営マニュアルをあわせてご覧いただき、避難所での感染症対策の徹底に活用してください。

特に、避難者や避難所運営に従事される全員が感染症対策に対する意識を高め、避難所での感染予防・感染拡大防止を図ることが重要であるため、施設管理者や市職員と連携を十分に図り、避難所の開設・運営に協力しましょう。

また、本マニュアルは避難所における新型コロナウイルス感染症による感染拡大防止対策を記載していますが、乳児を抱えた家族の避難や、高齢者・障がいのある方の避難などについては、状況に応じて命を優先した柔軟な対応を心がけていきましょう。

なお、新型コロナウイルスについては常に新しい情報に更新されます。最新の感染症対策は、日田市や国のHPなどを参考にしながら検討しましょう。

令和3年3月

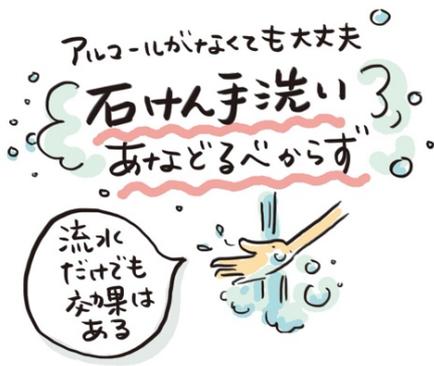
目次

.....	I
はじめに	I
第1章 基本的な感染対策	2
(1) 避難所運営の協力をお願い	3
(2) 新型コロナウイルス感染症に関連する人権への配慮	3
(3) 感染症とは	3
第2章 平時の準備	4
(1) 避難のための準備物	4
(2) 避難スペースの区分けについて	5
第3章 避難所の開設	9
(1) 運営スタッフの服装	9
(2) 避難者受け入れの準備	10
(3) 受付の設置	11
(4) 体調が優れない人がいる場合の対応	13
(5) 自宅待機感染者等が避難してきた場合	13
第4章 避難所の衛生環境	14
(1) アルコール消毒	14
(2) 換気	14
(3) 食事の配り方の手順と注意点	15
(4) 生活スペースの掃除のポイント	16
(5) ゴミの取り扱い	17
(6) 洗濯物の対応	17
第5章 長期的な避難所運営の注意点	20
(1) 毎日の健康確認	20
(2) 避難者が増加した場合の対応	20
第6章 避難所閉鎖時の対応	20
(1) 避難所閉鎖時の対応	20
第7章 避難所運営従事者の体調管理	21
(1) 避難所運営に関わる前	21
(2) 避難所運営を行なっている間	21
(3) 避難所運営が終わったあと	21
参考資料	22

第1章 基本的な感染対策

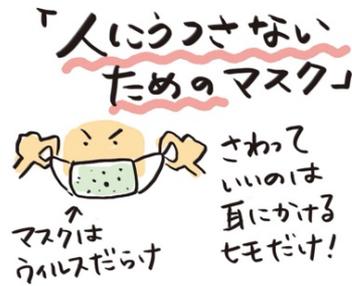
(常に意識しておきましょう)

1. 3密 (密閉・密集・密接) を避ける
2. 素手で目・鼻・口を 触らない
3. こまめに手洗い、アルコール 消毒をする
4. マスクを着用 し、咳エチケットを守る
5. タオルや食器を 他人と共有しない
6. 規則正しい生活をして、心身の健康 に留意する
7. こまめに 換気 をする



アルコール消毒の **ポイント**

- ① 乾くまで、モレをさわらない
アルコールが揮発する時に効果がなくなる
- ② 濡れた手にアルコールは、効果が **減!**
水で殺菌作用が薄まってしまう



「うつされるかも!?!」 ← 疑うほど
と思うと、気を付けることは
途方もなく多いが、
「うつさずい」だと
案外やることは決まっている。

- マスク
- 何かに さわる前に消毒
- 距離
- 換気

(1) 避難所運営の協力をお願い

避難所の運営には、自治会や自主防災組織を中心に協力いただきます。基本的な感染対策に十分留意してください。また、防災士の方々もマスクの着用の徹底や手洗いの励行など、感染対策を呼びかけてください。

(2) 新型コロナウイルス感染症に関連する人権への配慮

誰もがウイルスに感染したくありませんが、誰にでも感染は起こりうることです。新型コロナウイルス感染症に関連した誤った情報や、不確かな情報に基づく不当な差別、いじめ等の人権侵害は、あってはなりません。

不確かな情報に惑わされて人権侵害につながることはないよう、公的機関が発表する正しい情報に基づいて、人権に配慮した適切な行動をお願いします。下記のホームページも参考にご覧ください。

(日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう」)

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

(3) 感染症とは

感染症とは、病原体が体に侵入して症状が出る病気のことです。病原体は主に、細菌・ウイルス・寄生虫などがあります。病原体の種類によって感染の仕方が異なりますが、接触感染、飛沫感染、空気感染、媒介物感染があります。流行している感染症の特徴を理解して、適切な対応をすることが必要です。感染症の代表的なものに、インフルエンザウイルスやノロウイルスなどがありますが、本マニュアルでは、新型コロナウイルスによる感染症対策を想定しています。

第2章 平時の準備

(1) 避難のための準備物

感染症流行下での避難所対応を行う際は、衛生管理のための以下の物品が必要となります。平時より可能な限り準備し、避難所運営に従事される方は自分自身の感染予防のため、開設時に持参するようお願いします。

【準備するもの】

- マスク 体温計
- アルコール消毒液（70%以上のもの）
- ペーパータオル ゴミ袋 除菌シート

*ただし、70%以上のアルコールの入手が困難な場合には、60%台でも効果があることが認められています。

*事情（例えば障がいがあるなど）により、マスクを着用出来ない方は、飛沫感染のリスクが高まるため、個室に案内します。個室が準備できない場合は、高さ2m程度のパーティションやカーテンなどで居住場所を区切り、個別空間を用意しましょう。また、トイレに行ったり、居住スペース以外で過ごす場合には、他の方との距離をなるべく2m以上とってもらうようにしましょう。



フェイスシールド、マウスシールドの飛沫感染防止効果

マウスシールドは、口元を覆い切れていない分、すき間から唾が飛び散る可能性が高いため、飛散防止の効果は低いとされています。

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布	布マスク	ウレタン		
吐き出し飛沫量	100%	20%	18~34%	50%*	80%	90%*
効果		高 ←————→ 低				
吸い込み飛沫量	100%	30%	55~65%*	60~70%*	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

*参考：厚生労働省障害保健福祉部（令和2年12月作成）「障害福祉サービス施設・事業所職員のための感染対策マニュアル」
*豊橋技術科学大学による実験値

- 「吐き出し飛沫量」▶ 話した時や咳をした時に、マスクやシールドの外まで飛ぶ唾の量
- 「吸い込み飛沫量」▶ 息を吸ったときに、マスクやシールドを超えて人の唾や、空気中に浮いているウイルスを吸い込んでしまう量

(2) 避難スペースの区分けについて

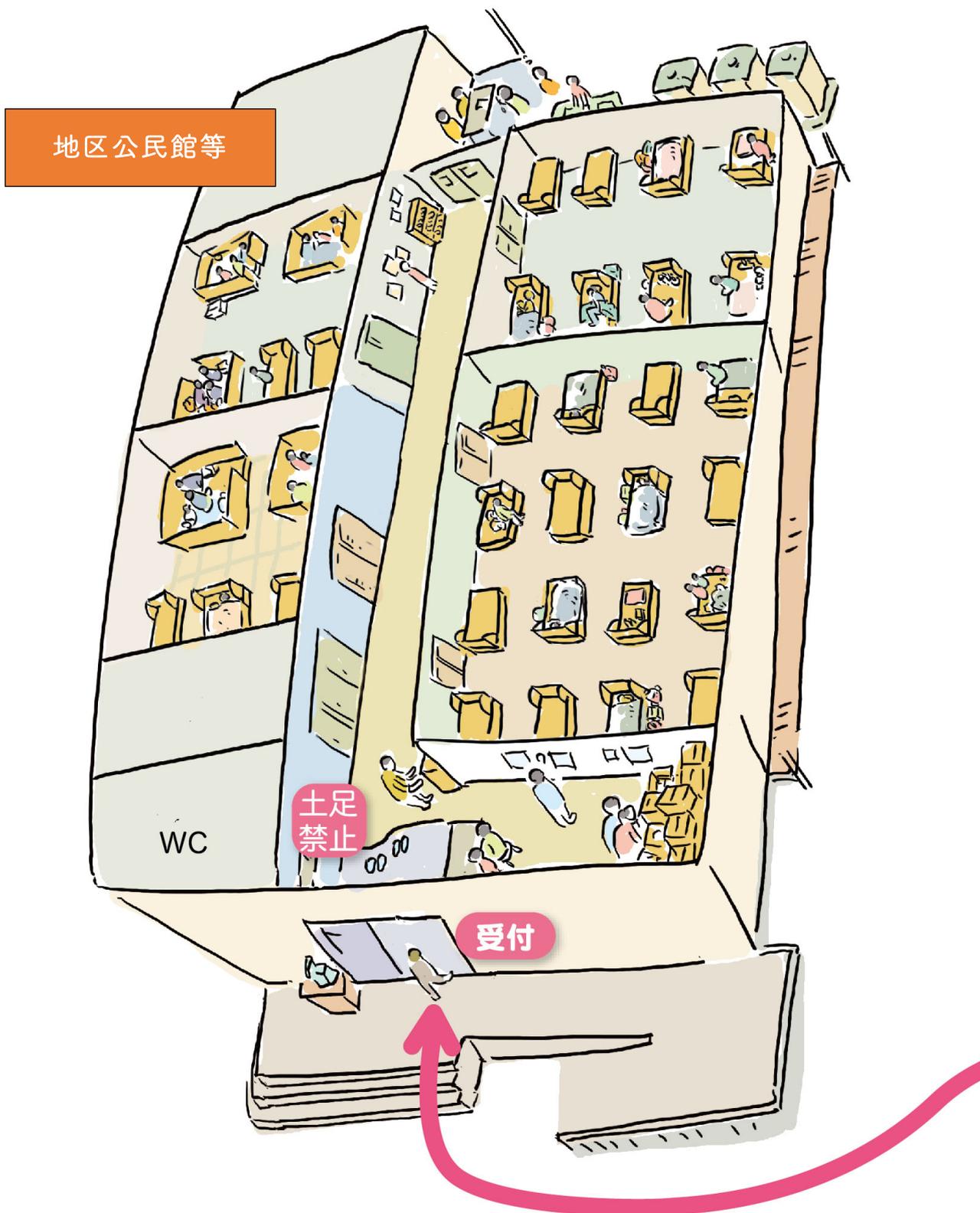
感染症流行下においては、避難スペースを区分けし感染拡大を防ぐことが重要です。下記のような区分けをあらかじめ定めておきましょう。(避難所となる建物の施設管理者や市の担当者、地域住民のみなさまが事前に協議を行っておくことが望ましい)

避難者	対応	留意点
感染が確認された人(「受付時健康状態チェックリスト(様式14)」の1に該当の人)	避難者自身が保健所へ連絡し、保健所の指示に従い、指定される施設に移動する。	他の人と接触しないように留意。
濃厚接触者(「受付時健康状態チェックリスト(様式14)」の2に該当の人)	市の指定する施設に誘導する。	他の人と接触しないように留意。
発熱等の症状のある人(「受付時健康状態チェックリスト(様式14)」の3~6に該当の人)	地区公民館等へ移動するように誘導する。自主避難所の場合は、隔離スペースを設けて、そちらに受け入れる。	他のゾーンの人と接触しないように留意。また、同じゾーンにいる人の間での接触も極力避ける。

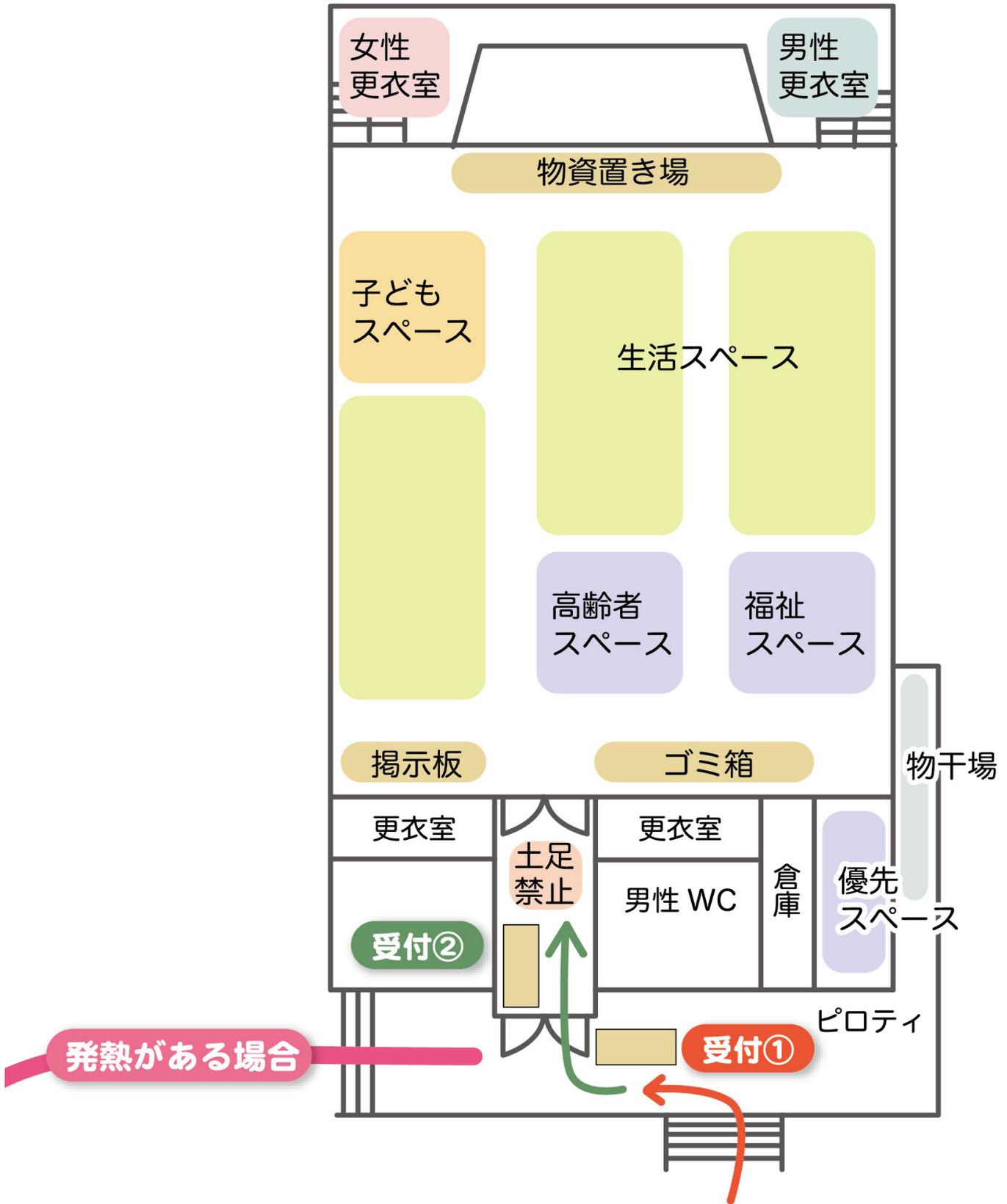
※要配慮者(「受付時健康状態チェックリスト(様式14)」の13,14に該当の人)などの避難スペースについては基本マニュアル(13P~の福祉避難スペース)参照

感染症に伴う発熱者等の避難スペースの区分け

コロナウイルスに関する濃厚接触者は市の指定する施設へ、または発熱者については市職員が地区公民館等に案内します。詳しくは日田市に問い合わせください。



一般の避難所



【注意点】

- 受付時に熱が 37.5 度以上 の場合は、地区公民館等へ誘導
(自主避難所の場合は、隔離スペースへ)
- 避難中に 発熱や咳 などの症状が出た場合は地区公民館等へ誘導
- 地区公民館等では、濃厚接触者等と発熱している人等が 接触しない動線の確保
- 居住スペースは、人と人との間を 1 m 以上(できれば 2 m) あける
できるだけ間に 高さ 2 m 程度のパーティション を置く
*ただし、パーティションが高いと、体調不良や性犯罪などに気がつきにくくなるので、定期的な声かけや防犯のための見回りなどが必要
- 居住スペース内の通路は 1 m 以上(できれば車椅子が通れるように 2 m)の幅 で設置
- 乳幼児や小学校低学年の子どもがいる家族、介護や介助の必要な高齢者や障がいを持つ人がいる世帯は、家族内で距離を保つのが難しく、また他の避難者のところに近づいてしまう可能性もあるため、家族同士が密着した状態での居住もやむを得ない場合がある。

第3章 避難所の開設

(1) 運営スタッフの服装

避難者を受け入れる際に、運営スタッフは下記のものを着用します。

【準備するもの】

★必ず準備してもらいたいもの

- マスク ビニール手袋【使い捨て】

★準備できていると望ましいもの

- 医療用ガウン（かっぱ等での代用可）【使い捨て】
 フェイスシールド（眼鏡やゴーグルでの代用可）【再利用可】

隙間を
作らない



【マスクが必要な場面】

- ・ 全ての生活場面（咳やくしゃみ、会話時に唾が飛ぶのを防ぎ、相手を感染させないため）

【使い捨て手袋が必要な場面】

- ・ 吐物や排泄物など、ウイルスが着いている可能性の高いものに触れる場合
 - ・ 次亜塩素酸ナトリウムなど、手が荒れやすいものを使う場合
 - ・ 手をケガしている場合や、手荒れがひどい場合
 - ・ 調理や配膳をする時
- * 使い捨て手袋を着用していても、こまめなアルコール消毒は必要です。

【感染予防着（ガウン）が必要な場面】

- ・ 感染者や症状のある人の介護や介助をする場合
- ・ 吐物や排泄物などを掃除する際に、しぶきが飛んでウイルスが身体につく可能性が高い場合

【フェイスシールドが必要な場面】

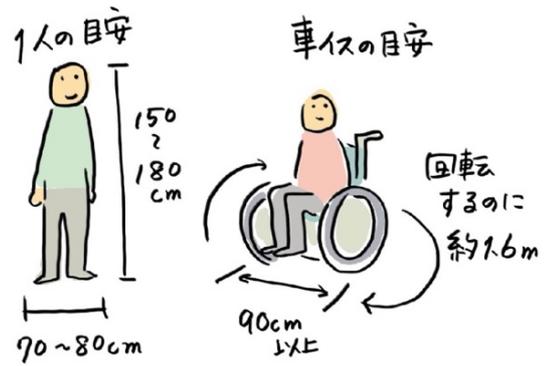
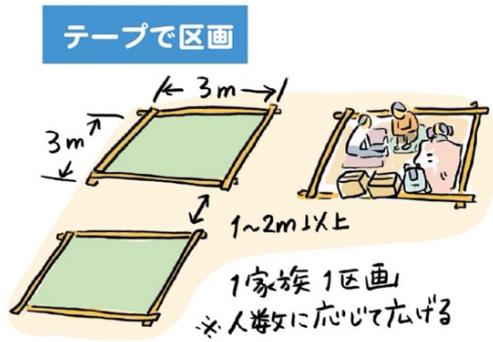
- ・ マスクをしていない人と近い距離で話す必要がある場合
- ・ 吐物や排泄物などを掃除する際に、しぶきが飛んでウイルスが顔につく可能性が高い場合

(2) 避難者受け入れの準備

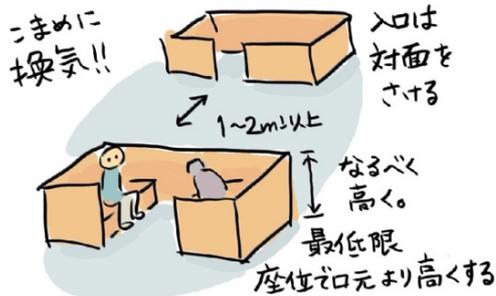
避難所のレイアウトを避難スペースの区分け（5 ページ）を参考にしながら検討します。

【注意点】

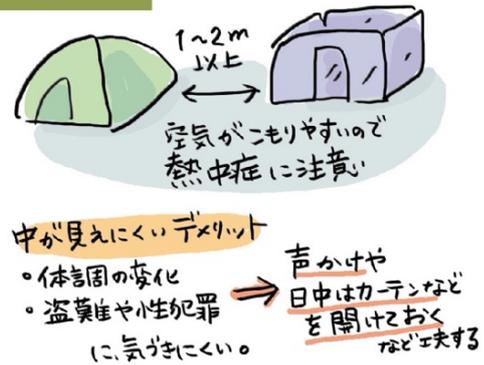
- ・ 家族間の距離 1 m 以上、ベッド間 2 m 以上、ベッドの高さ 35cm 以上を目安とする
- ・ 発熱者や濃厚接触者の専用スペースを避難所から隔離されたところに設置する
- ・ 避難所 2 方向のドア・窓を開け、空気の流れが作れるように配置する



パーティションで区画



テントで区画



参考: 内閣府「避難所における新型コロナウイルスへの対応の参考資料」

(3) 受付の設置

避難者の健康状態を確認するため、受付を設置します。

受付のレイアウト図は下記を参考にし、[受付時健康状態チェックリスト \(様式 14\)](#) に必ず記入をしてもらいます。

* 受付をする運営スタッフはマスク・フェイスシールドを必ず着用すること。

【受付設置時に必要な資機材】

★必ず必要になるもの

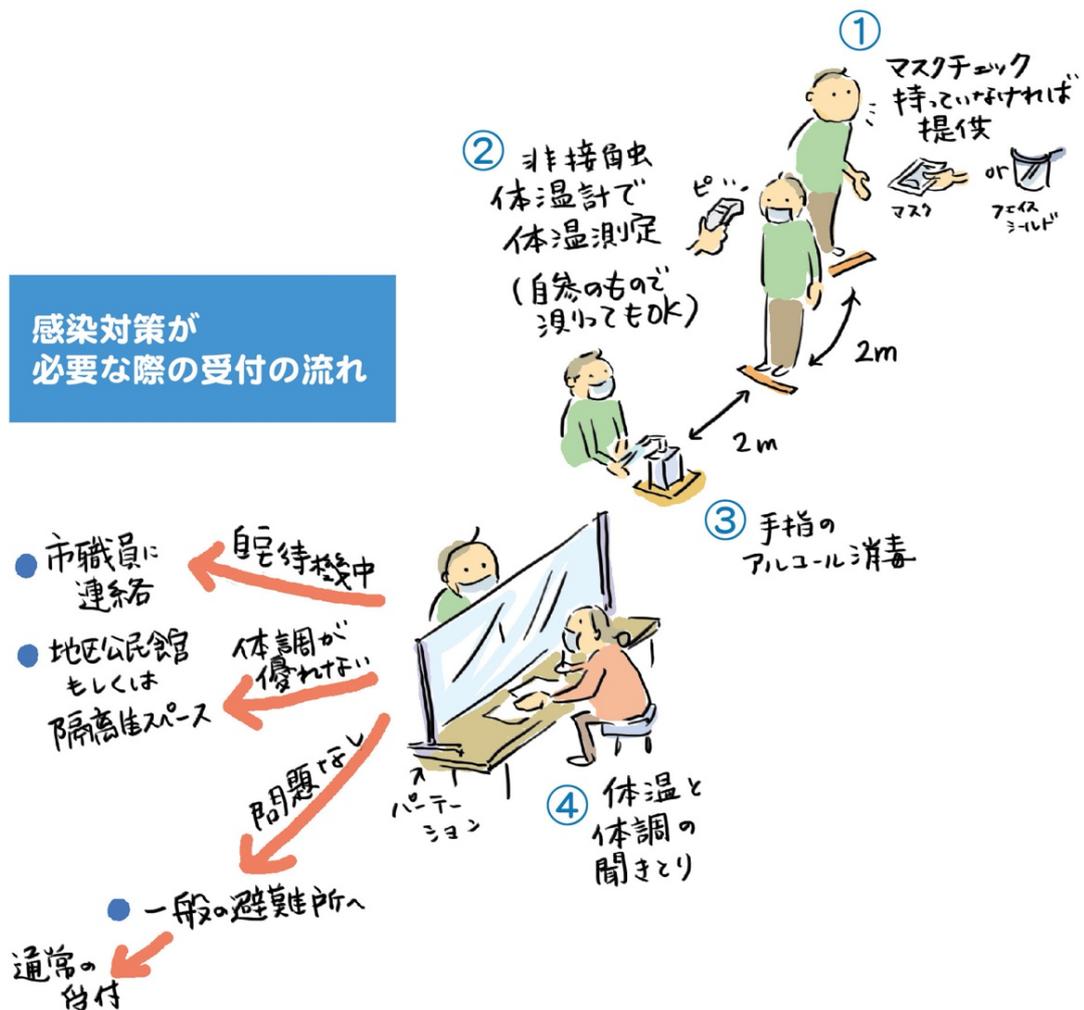
- 台 (机など)
- 筆記用具
- 受付時健康チェックシート
- マスク
- 消毒用アルコール
- 非接触型体温計

★準備できていると望ましいもの

- アクリル板
- フェイスシールド

【受付の対応方法】

- ① 避難者が**マスク**をしているか確認
 持っていない場合は運営側が用意したマスクを渡す
 （マスクの着用が困難な人はフェイスシールド）
- ② 非接触型体温計で**体温**を測定
 避難者が体温計を持っているときは自分で測ってもよい
- ③ アルコール消毒液で**手指**を消毒
- ④ 体温測定の結果を受付表に記入
- ⑤ 体調を聞き取り優れないときは**健康チェックリスト（様式14）**に記入
 ※発災直後など受付が混雑する場合は、上記リスト中、新型コロナウイルス感染症に関わる設問1~6を優先して記入



(4) 体調が優れない人がいる場合の対応

体調が優れない人がいる場合は、市職員に連絡し、地区公民館等へ誘導します。自主避難所の場合は、**隔離スペースに案内します。**

(5) 自宅待機感染者等が避難してきた場合

避難が必要な自宅療養者は事前に保健所が指定する施設へ、また、濃厚接触者は事前に市が指定する施設へ避難することになっています。

万が一、避難所に避難されてきた場合は、市職員に連絡し、保健所または市が指定した施設への搬送が整うまで、**専用の待機スペースを確保し、一時的に待機**してもらいます。

第4章 避難所の衛生環境

(1) アルコール消毒

共有のものに触れる前後は、手洗い・アルコール消毒を徹底しましょう。

【置き場の例】

- ・ 受付・各部屋／ブロックの出入り口・階段の上り口と下り口
- ・ トイレの出入り口・充電ステーション・ゴミ箱周辺・共有スペース

【注意点】

- ・ 共有スペースなどで会話する場合は、マスクを借用
- ・ 共有スペースなどで談話する場合は間隔をあげ、使用するたびに消毒

(2) 換気

状況にあわせ、適切な換気を行いましょう。

【時間や回数を目安】

- ・ **常時**、窓をいくらか開けて風が通るようにする。

風の強さにより開け幅を調整

- ・ 寒い時期には **30分に一度**、換気

【注意点】

- ・ 自然換気の場合は、**部屋の対角線**の2ヶ所を開ける
- ・ トイレから居室に空気が流れないように注意
- ・ 換気のために1ヶ所しか開けられない場合や、無風で風が通らない場合は、必要に応じて**扇風機やサーキュレーターを活用**
ドア1ヶ所のみで換気する場合は、入り口近くに扇風機を置いて外に向けると良い

(3) 食事の配り方の手順と注意点

食事の際に感染しやすいため、下記の注意点をよく守りましょう。

【注意点】

- ・ 食品は床から **30cm 以上**の高さで保管
- ・ 作業台や配膳箱（配布用の入れ物）などは**準備の前後に消毒**
- ・ 作業は、手洗いやアルコール消毒をし、マスクと使い捨て手袋、エプロン、三角巾（または帽子）を着用してからとりかかる
- ・ 原則**使い捨て食器**を使用

無ければ、**ラップやポリ袋**をかぶせ、1 回ごとに交換

一人分ずつ小分けに（個包装になっているものが望ましい）

- ・ 食べ物は、消毒した配膳箱など（かご、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設置
※段ボールは消毒困難で害虫も発生しやすいため使用不可
- ・ 各自が順番にとりにいく（混み合わないよう注意）
- ・ 食事の前は必ず手洗い、アルコール消毒
- ・ 食事をするときは、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、家族であっても同じ方向を向いて座ったり、互い違いに座ったりし、可能な限りしゃべらないようにして食べる
- ・ 飲食スペースは設置せず、**個々のスペースで食事を取る**が、食中毒等の危険があるので、残飯等は**確実に廃棄**する
- ・ 食べ終わったゴミや残飯は、避難者が**自分で分別して**ゴミ袋などに入れ、担当者が回収
- ・ 避難者による自炊を行う時は、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

(4) 生活スペースの掃除のポイント

掃除は衛生管理の中で重要な項目です。避難者のみなさんと協力して衛生環境を保ちましょう。

【注意点】

- ・炊事場、おむつ交換スペースは、基本的に使用の度に清掃
- ・トイレは、できるだけ頻繁に掃除

※水を流す時はふたを閉めてしぶきをあげないようにする

※トイレに下痢の跡などが見られた場合は、すみやかに掃除し、排せつした個人の健康を守るため、当事者を特定する（ただし、周囲の人に噂が広がらないように配慮すること）

- ・人がよく触る場所（ドアノブ、電源スイッチ、テーブル、洗面台、蛇口など）を定期的に（1日3回程度が目安）アルコールか次亜塩素酸ナトリウムで拭く
- ・自分の居住スペースは1日1回、通常の床掃除などに使う洗剤（なければ、台所用合成洗剤を薄めた液）で拭き掃除

※前後に手洗い、アルコール消毒

(5) ゴミの取り扱い

ゴミ箱は多くの人が共有で使うものなので、感染対策を実施しましょう。

【注意点】

- ・ ゴミ箱は必ず袋をかぶせて使用

※袋から溢れないように注意

- ・ ゴミ箱は蓋を触らずに捨てられる足踏み式が望ましい
- ・ 頻繁に鼻をかむ人は自分専用の小さいゴミ袋を用意
- ・ 鼻紙や掃除をしたペーパータオルなど、ウイルスが付いている可能性が高いものや、生ごみなどは、小さいビニール袋に入れてきちんと口を縛った上で、廃棄
- ・ ゴミは毎日回収し、回収時に箱を消毒

(6) 洗濯物の対応

- ・ 吐物や排泄物などでひどく汚れたものはゴミ袋等に入れ、密閉して廃棄処分するか、次亜塩素酸ナトリウムで消毒
- ・ その他の場合は、通常の水や洗剤を使用し、洗濯機や手洗いで対処
- ・ 血液や吐物がついたものは、0.1%次亜塩素酸ナトリウム液に浸けて下洗いしてから、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾燥
- ・ 乾燥機を利用することで、高温でウイルスを減らすことができる

避難所運営に参加して頂く際のメニュー例

役割	内容
<p>トイレ・手洗い場の掃除係</p> 	<p>作業前</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 手洗い・アルコール消毒をする。 ▶ 感染予防着（使い捨て手袋、フェイスシールド）を着る。 <p>※マスクはつけている。 トイレ掃除をする時の装備 </p> <hr/> <p>作業</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 次亜塩素酸ナトリウム液に浸したペーパータオルで、ドアノブ・鍵・洗浄レバー、手洗い場（蛇口、洗面台）、便器を拭く。 ▶ ゴミの処理。 ▶ 消毒液やトイレトーパー等の補充。 <hr/> <p>作業後</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 脱いだ感染予防着をゴミ袋に入れて口を縛り、ゴミ集積場へもっていく。 ▶ 手洗い・アルコール消毒をする。 <p>※便器に吐物や下痢の跡があれば、避難所運営スタッフへ報告する。</p>
<p>食事配給係</p> 	<p>作業前</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 手洗い・アルコール消毒をする。 ▶ 使い捨て手袋をつける。（作業途中でもこまめにアルコール消毒する） <p>※マスクはつけている。</p> <hr/> <p>作業</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 作業台や配膳箱などを次亜塩素酸ナトリウム液を浸したペーパータオルで拭く。 ▶ 配膳箱に食事を入れ、新しいゴミ袋（生ごみ用も用意する）を用意する。 ▶ 班長や部屋リーダーがいる場合→班員や部屋にいる人数分をまとめて渡す。 ▶ 班長や部屋リーダーがいない場合→世帯の代表者に家族人数分をまとめて渡す。 <p>※食事は、所定の位置に入れ物を置き、手洗い・アルコール消毒の後で、一人ずつ取りに来よう指示を出す。食べ終わったら各自でゴミは分別しゴミ袋へ入れる</p> <p>※新型コロナの感染者、濃厚接触者、症状のある人の専用スペースにいる世帯、または、移動に手伝いが必要な高齢者や障がい者等の要配慮者世帯などは、食事配給係が居住スペースまで届けて、担当者に渡す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 配膳箱とゴミ袋を回収。 ▶ ゴミ袋はまとめて集積場までもっていく。 <hr/> <p>作業後</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 使い捨て手袋を脱いで、手洗い・アルコール消毒する。
<p>換気係</p> 	<p>作業前</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 手洗い・アルコール消毒する。 <p>※マスクはつけている。</p> <hr/> <p>作業</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 「今から換気をします」と声かけをする。 ▶ 窓と出入口など、対角線上に2か所開ける（窓が1つしかない場合は、扇風機かサーキュレーターを窓側に向けて回す）。 ▶ 数分経ったら窓を閉める（換気時間は状況に応じて対応。30分に1回程度を目安に行う）。 <hr/> <p>作業後</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 手洗い・アルコール消毒する。

※ 吐物や排泄物を処理する場合は、掃除の最中にしぶきが飛んで、ウイルスが顔や衣服につく可能性が高まるため、ガウンとフェイスシールドを装着しましょう。

※ 配膳時は、マスクと使い捨て手袋と共に、エプロン、三角巾（または帽子）を着用しましょう。



作業前



- ▶手洗い・アルコール消毒する。
※マスクはつけている。(汚れがひどい場所を掃除する時は感染予防着を着用する)。

作業



- ▶玄関、廊下などを清掃する。
- ▶特にドアノブ・テーブル・椅子・スイッチ・エレベーターのボタンなど、人の手がよく触れる共用箇所は、入念に次亜塩素酸ナトリウム液に浸したペーパータオルで拭く。
- ▶ゴミ箱が一杯になったら袋の口を縛り、集積場までもっていく。



掃除系の装備

作業後

- ▶手洗い・アルコール消毒する。(感染予防着を着用している場合は脱ぐ)

コラム



新型コロナウイルスの生存期間

米国の国立アレルギー・感染症研究所や、香港大学などのグループが、もしも消毒できなかった場合に、いろいろな物質の表面についたウイルスがどのくらい残っていたかを研究したところ、次のような結果でした。

銅	段ボール	ステンレス	布	プラスチック	ガラス
4～8時間	24時間	3日	2日	3日	4日

消毒液がない、または段ボールなど消毒できない素材のものを、感染者が使用したり触ったりした場合は、上記を目安に他の人が触れないよう注意しましょう。



作業前



- ▶手洗い・アルコール消毒する。
※マスクはつけている。

作業



- ▶届いた物資を品物ごとに仕分けする。
- ▶全体の品物・数量を管理する。
- ▶避難所ごとの管理ルールに基づき、物の出し入れをする。

作業後

- ▶手洗い・アルコール消毒する。

第5章 長期的な避難所運営の注意点

(1) 毎日の健康確認

避難者の健康確認（検温と聞き取り）は、毎日朝と夕方の2回行い、体調が優れない方が出た場合は、「かかりつけ医」、または「大分県受診相談センター（097-506-2755）」に相談し指示を受けてください。また、市職員に報告しましょう。（自主避難所の場合は、隔離スペース）

(2) 避難者が増加した場合の対応

避難者が増加し、体育館や教室などで収まりきれず、密が回避できないと予測される場合は、すぐに市職員に連絡しましょう。

第6章 避難所閉鎖時の対応

(1) 避難所閉鎖時の対応

警報解除等により避難所を閉鎖する際は、教育活動などの平常業務を早期に再開させるため、施設管理者の指導により、避難者がよく触れる場所（ドアノブや電気のスイッチなど）を消毒します。

体調が優れない方が利用した場所は、市職員が災害対策本部に報告し、原状回復に必要な措置を行います。

*長期になった場合も、閉鎖時には同様の消毒をします。

第7章 避難所運営従事者の体調管理

(1) 避難所運営に関わる前

避難所の運営に従事する前には必ず検温し、体調が悪いときは避難所の運営に携わらないようにします。

(2) 避難所運営を行なっている間

定期的に検温を実施し、途中で体調が悪くなったときは直ちに申し出て、避難者の方と接触しないようにします。

(3) 避難所運営が終わったあと

避難所対応後は、検温や自身の健康管理を行うとともに、新型コロナウイルス感染症を疑うような体調の変化があった場合には、保健所等に相談しましょう。

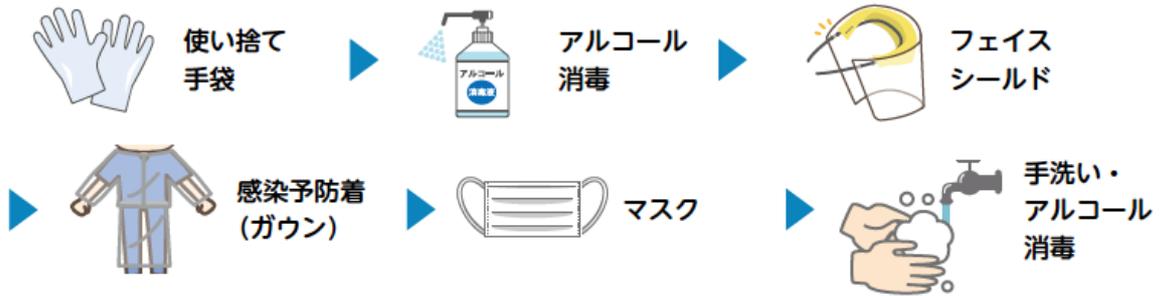
参考：堺市 避難所運営マニュアル（新型コロナウイルス）感染症対策編

身体の健康維持	避難生活では、生活不活発な状態になりやすいため、体操やストレッチ、ウォーキングなど、なるべく体を動かしましょう
心の健康維持	感染が拡大する状況では、不安やストレス、恐怖や不眠など心や体に様々な変化が起こりやすいと言われています。このような反応は特別なものではなく、誰にでも起こり得る自然の反応です。ほとんどの場合は、状況が改善すると同時におさまります。
新型コロナウィルス感染症の対応者特有のストレス反応	「自分が感染したらどうしよう」「家族や同僚に感染させたらどうしよう」という不安、過度な情報収集、活動への緊張感、不安全感、孤立感や見離された感覚、精神的消耗、疲れやすさ、罪悪感 上記のサインが現れたらストレスが溜まってきていることに気づいて、ストレスの軽減に勤めましょう * 「こんな時どうすればいい？心の健康 Q&A」は P24

感染予防具の脱ぎ方

POINT 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

避難所運営に当たり場面ごとに想定される装備（例）

	マスク	目の防護具 ※1	使い捨て手袋 ※3	掃除用手袋 ※3、4	長袖ガウン
避難所受付時の対応	○	△ ※2	△		○
清掃・消毒	○	○		○	○
症状のある人や濃厚接触者 ゾーンでの対応※6	○	○	○		○
症状のある人や濃厚接触者 ゾーンでの清掃・消毒	○	○		○	
感染者ゾーンでの対応※6	○	○	○		
感染者ゾーンでの清掃・消毒	○	○		○	○
ごみ処理	○	○		○	○
リネン、衣類の洗濯※7	○	○		○	
シャワー・風呂の清掃	○	○		○	○ ※8

※1 フェイスシールド又はゴーグル。眼に飛沫が入る可能性のある場合に使用する。

※2 マスクを着用していない避難者の対応を継続的に行う場合などに使用する。

※3 手袋をしている時もこまめに消毒をする。手袋を外した際には、手洗いを行う。避難所受付時の対応では、手に怪我をしている場合、アルコールで手荒れが起きやすい場合は手袋を着用する。

※4 手首を覆えるものが望ましい。使い捨て手袋・使い捨てビニール手袋も可。（複数人での共用は不可）

※5 医療用ではないので、ゴミ袋での手作り、カップでの代用も可。

※6 避難者に直接接触する又は近い距離で対応する場合の装備。保健・医療活動は、保健師、看護師、医師等の専門職が行う。

※7 体液等で汚れた衣服、リネンを取り扱う際の装備。

※8 撥水性のあるガウンが望ましい。

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ふ	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。

参考：茨城県 感染症および災害に関するメンタルヘルス 日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」～負のスパイラルを断ち切るために～