

新型コロナウイルス

避難生活お役立ち サポートブック



2020年5月29日発行（第2版）
今後最新情報に基づき、随時更新予定

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（JVOAD）
避難生活改善に関する専門委員会



はじめに

このサポートブックは、避難生活が始まった時に、新型コロナウイルスを始めとする感染症の予防や蔓延防止のために、『知っていれば、誰でもできるちょっとした配慮』を分かりやすくまとめたものです。

緊急事態宣言が解除されても、ウイルスがいなくなったわけではありません。新型コロナウイルスの第2波、3波の影響が心配される状況にある中でも、災害が発生、またはそのリスクが高まった場合、まず市民は、自宅等が危険な時は迷うことなく避難しなければなりません。しかし、現在の指定避難所等では、多くの避難者と集団生活を送らざるを得ない可能性があります。

こうした状況をできるだけ避けるため、自治体はホテルや旅館を新たに避難所として開設できるよう準備を進めています。

また、可能な場合は、親せきや知人宅への避難を推奨しています。それ以外にも、実際の被災地では、多少危険でも自宅に留まったり、車中泊をしたりするなど、様々な避難生活が行われるでしょう。

しかし、たとえいかなる状況にあっても、避難者や避難者を支える支援者が適切な対処方法をきちんと理解し、事前を含めた対策を徹底することで、感染拡大を最小限に食い止めることが求められます。

私たち一人ひとりが、本書を参考にして、避難生活で命と健康と尊厳を守るために、今からできることを確実に進めていきましょう。また、その際には、できる限り自治体の防災部局や保健福祉部局とも連携しながら準備を進めていきましょう。

※今後も状況に応じて、随時更新していきます。

このサポートブックの対象者

- 避難所の開設・運営やそれ以外の場所（在宅・車中泊など）で避難する方に対応する市区町村職員
- 被災した地域の自治会・町内会役員、NPO、避難施設として期待されている施設の管理者など、一般の立場からボランティアとして避難所の運営やそれ以外の場所（在宅・車中泊など）で避難する方の対応に関わる人
- 原則として、被災地から要請を受けて入る外部からのNPOなど
- 避難者全般

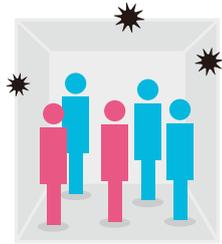
新型コロナウイルスの影響下における避難生活の大前提

- 災害発生後に、水害による浸水や地震による津波、家屋倒壊の危険性がない場合は、感染リスクの低い自宅や親せき宅など、「少人数・個別空間」での避難を優先させましょう。
- やむを得ず避難所へ避難しなければならない方々に対しても、できる限り「少人数・個別空間」が確保される必要があります。そのために、指定避難所に大勢が集まるのではなく、ホテル・旅館等の宿泊施設はもちろんのこと、避難所指定されていない公民館や民間施設などへの避難も行う必要があります。
- 新型コロナウイルスの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。どんな状況下であれ、一人ひとりの尊厳が守られるよう、病院への移送や、個室が確保できる場所を探すなど、対処に最善を尽くしましょう。
- 指定避難所やそれ以外の場所（在宅・車中泊など）で避難していて、生活の困りごとや不安のある人に対しては、行政だけではなく、地域のいろいろな団体や、地域住民らの連携によって、支援ができる体制をつくりましょう。

どこにいても、 一人ひとりが守ること



1. 3密（密閉・密集・密接）を避けましょう



換気の悪い
密閉空間



手の届く範囲に多くの人がいる
密集場所

お互いの距離は **2m以上** あげる

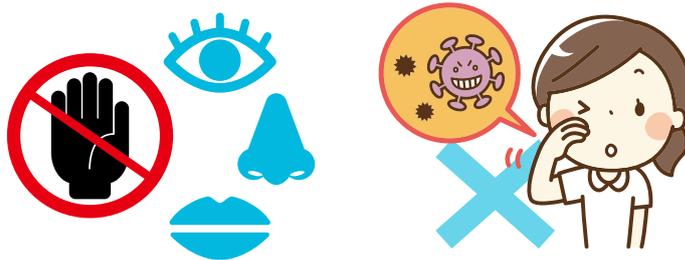


近距離での会話や発声をする
密接場面

添付資料①「3密を避けましょう」ポスターは、巻末P20へ

2. 汚れた手で、無意識に目・鼻・口を触らないようにしましょう

ウイルスは粘膜を通じて侵入します。手洗い・アルコール消毒の前は、首から上を触らないよう十分に注意しましょう。



3. こまめに手洗い・アルコール消毒をしましょう

手洗いの基本

①流水と石鹸で
手洗い



②乾燥



③アルコール消毒



▶断水または、石鹸、アルコール消毒液のいずれかがない場合には、その時あるものでできるだけのことを行う。

★添付資料②「正しい手の洗い方」ポスターは、巻末P21へ

コラム



1 断水の上、石鹸とアルコール消毒液もない！どうやって手を洗う？

手についたウイルスを少しでも減らすために、ウェットティッシュや除菌シートで拭きましょう。それが無ければ、ペットボトルの飲料水を含ませたティッシュで拭くのも効果的です。また、おにぎりやパンを食べる時などは、中身に直接触れるのを避け、包装袋だけを持ちたり、ラップやきれいなポリ袋等に包んで食べるなど工夫しましょう。





手洗い・アルコール消毒のポイント

- ▶乾燥時に、他の人とタオルやハンカチを共有しない（ペーパータオルの使用が望ましい）。
- ▶手を拭くものがない時は、自然乾燥させる。
- ▶アルコール消毒は、効果を発揮させるために、必ず手を乾かしてから使用する。



注意しましょう！

消毒液の誤飲について

海外を含め、アルコール消毒液または、ペットボトルに移した次亜塩素酸ナトリウム（ハイターやブリーチなど）等の消毒液の誤飲による事故が多発しています。多くは、子どもが飲んでしまったケースですが、認知症の方や日本語のわからない外国人、知的障がいのある方なども高いリスクがあります。一目見てわかるようにラベルを貼ったり、次亜塩素酸ナトリウムは、子どもの手の届かないところに置くなどの配慮が必要です。

手洗い・アルコール消毒のタイミング

- ▶マスク着脱の前後
 - ※汚れた手で顔を触ると感染リスクが高まるため
 - ▶傷口に触れる前後（使い捨て手袋着用）
 - ※使い捨て手袋が破れた場合感染リスクが高まるため
 - ▶顔や口に触れる前後
 - ▶トイレの前後
 - ▶掃除の前後
 - ▶ドアノブ、机、スイッチ、テーブル、椅子、パソコン、タブレットなどの共用部分に触れる前後
 - ▶食事準備の前
 - ▶飲食の前
 - ▶吐物・排泄物など、体から出てきた物を片付けた後（使い捨て手袋着用）
 - ▶鼻汁や痰に直接触れた、または汚れのついたティッシュに触れた後
 - ▶汚れた衣類や寝具等に触れた後
 - ▶使い捨て手袋を脱いだ後
- *見た目で手が汚れていると思った時は手洗いや拭き取りをしましょう

コラム



2 アルコール消毒で手が荒れた！どうすればいい？

夜寝る前にハンドクリームをつけるなど心がけましょう。あまりにひどい状態で、掃除や配膳などの作業をする時は、使い捨て手袋をつけて荒れた手を保護し、その上からこまめにアルコール消毒すると良いでしょう。使い捨て手袋がない場合は、食事の前に手洗いのみを行い、共用の場所を触らないようにしましょう。



コラム



3 うがいは必要か？

実は、うがいの感染予防の効果は、科学的に証明されていないので、海外では、うがいを呼びかけることはほとんどありません。とはいえ、外出して砂ぼこりが口に入ったりすると、うがいをしたい場合も多いでしょう。うがいをする時は、吐き出した水が飛び散らないように、なるべく、流し台に近づき、低い位置で、ゆっくりと吐き出すようにしましょう。また、うがいの後は、流し台全体をきれいに水で洗い流しましょう。



注意しましょう！

うがい時の誤嚥性肺炎の危険性について

上を向いての「ガラガラうがい」は、むせた場合に水分が気管支に入り、誤嚥性肺炎を引き起こす危険が伴います。むせやすい人がうがいをする時は、「クチュクチュ、ペツ」と口の中を軽くゆすぐイメージで行いましょう。

4. 常にマスクを着用し、咳エチケットを守りましょう

★添付資料③「手作りマスクの作り方」は、巻末P22へ



マスク着用のポイント

- ▶一度付けたら首から上（特に目・鼻・口）は触らないように気をつける。
- ▶マスクを一時的に外した時に、共用のテーブルなどには置かない。きれいな袋に入れておくなどする。

マスクがない時



せきやくしゃみをする時、マスクやティッシュで口や鼻を覆う。ティッシュはすぐ捨てる。とっさの時は袖で覆う。汚れた手は必ず手洗いすること。



4 マスク着用の本当の効果とは？

マスクを着用すると、人への感染を防ぐと同時に、吸った空気に湿気を与えて喉が潤う効果もあります。それによって、のどや気管などにある繊毛がウイルスなどを外に出す働きを助けることにもつながります。

5. 食器や洗面用具、タオルを他の人と共用しないようにしましょう

避けたい共用シーン

- ▶同じお皿からおかずを食べる
- ▶くし・髭剃り・歯ブラシ、タオルなどの使いまわし
- ▶コップの回し飲み、箸の使いまわし
- ▶個人の携帯電話やタブレットなど端末の貸し借り



5 携帯電話やタブレットなどの端末はどうやって消毒すればいい？

端末を、次亜塩素酸ナトリウムで消毒するとさびやすく故障の原因になるので、消毒の後は水拭きしましょう。2度拭きが煩わしい場合は、チャック付きのビニール袋で密閉したり、ビニールシートなどで保護して使用し、その上から消毒しましょう。除菌シートであれば、直接拭いても問題なく利用でき、2度拭きの必要もありません。



6 次亜塩素酸ナトリウムってなに？

次亜塩素酸ナトリウムは、塩素系漂白剤ともいい、ハイターや、キッチンブリーチなどの名称で市販されています。いろいろなウイルスや細菌などに消毒効果があります。

・ドアノブ、床、調理用具などを消毒する時：次亜塩素酸ナトリウム濃度0.05%

※500mlの水に対して、ペットボトルのキャップ1杯分の次亜塩素酸ナトリウムを入れる

・吐物や便を処理する時：次亜塩素酸ナトリウム濃度0.1%

※500mlの水に対して、ペットボトルのキャップ2杯分の次亜塩素酸ナトリウムを入れる



ペットボトルキャップ
1杯の目安は5mlです。



注意しましょう！

次亜塩素酸ナトリウムの有毒ガス発生について

次亜塩素酸ナトリウムは手荒れを起こしやすいため、使うときには手袋をしましょう。濃度が濃い次亜塩素酸ナトリウムは、塩素ガスが発生するため換気をしながら使いましょう。また、『混ぜるな危険』と言われるように、トイレ用洗剤、食酢、アルコール製剤などで酸性タイプのものと混ぜると、有毒な塩素ガスが大量に発生するため注意が必要です。

次亜塩素酸水は次亜塩素酸ナトリウムとは別物ですので混同しないよう気をつけましょう。

6. 身の回りの整理整頓、掃除に努めて、清潔を保ちましょう

効果的な掃除の方法

- ▶ 掃除の前には必ず手洗い・アルコール消毒をする。
- ▶ 居住スペースは1日1回、床用洗剤か、台所用合成洗剤を薄めた液で拭き掃除する。ウイルスの汚染が心配な場合は、次亜塩素酸ナトリウムを利用する。
- ▶ 拭き掃除は、汚れの少ないところから多いところへ方向に拭き、ウイルスを広げないように注意する。



コラム



7 居住スペースの掃除などに台所用合成洗剤を使う時には？

500mlのペットボトルの水に、ペットボトルキャップ10分の1程度の台所用合成洗剤を加えて混ぜ、液を浸したペーパータオルで拭きましょう。ぬめりが気になる場合は、乾いたペーパータオルで2度拭きするとよいでしょう。洗剤や消毒液もない場合は、ペーパータオルを飲料水で濡らして、汚れをこそぎ落とすように拭きましょう。

7. 心身の健康の維持に努めましょう

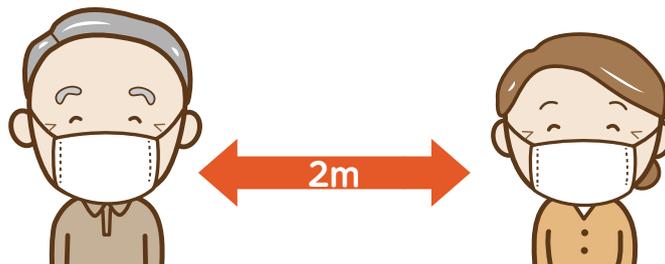
身体健康維持

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。



POINT 外出時のポイント

- ▶ 外出時は必ずマスクを着用し、隣の人とは2m以上の距離を保ちましょう。
- ▶ 居住スペースに戻る時は、必ず手洗い・アルコール消毒をしましょう。



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。

こころの疲れ「注意サイン」の一例

気分が落ち込む、物事に集中できない、よく眠れない、早く目が覚める、イライラする、すぐに腹が立つ、何をしても面白くない、ミスや物忘れが増える、感情がなくなったような気がする、問題があるとわかっていても考えたくない。



新型コロナウイ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」という不安、過度な情報収集、活動への緊張感、「家族や同僚に感染させたらどうしよう」という不安、不全感、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、ストレスの軽減に努めましょう。

★添付資料④「こんな時どうすればいい？心の健康Q&A」は、巻末P23へ



お互いを思いやる気持ちを忘れずにいよう

新型コロナウイルスの流行というこれまでにない状況に直面し、私たちは強い不安を感じています。しかし感染への不安や恐れによって、特定の人や地域、職業などに対して偏見を持つ、嫌悪する、差別をするなどの行為は避けなければなりません。



どのようなことが差別につながる？

- ▶ 特定の人、地域、国籍、職業などに対し「危ない」「悪い」というレッテルをはる
- ▶ 上記の人などに対し、侮辱する、不快感を与える言動をする
- ▶ 上記の人などに対し、犯罪者扱いをする、敵意を向ける
- ▶ ウイルスの流行を理由に仲間外れにする
- ▶ 定かではない情報や噂を広める

差別を防ぐ対策は？

- ▶ 確かな情報を取得する
- ▶ 差別的な発言には同調しない
- ▶ どのような人に対してもねぎらいの心を持ち、敬意を払う
- ▶ 誰もがかかる可能性がある病気であることを理解する

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



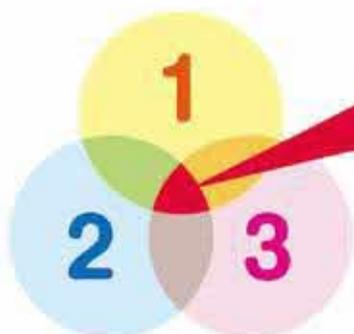
②多数が集まる
密集場所



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・爪の間に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します。



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

