

新型コロナウイルス感染症を踏まえた 避難所運営ガイドライン

～ 複合災害に備えた避難所へ ～

令和2年6月

神奈川県くらし安全防災局
防災部災害対策課

はじめに

本ガイドラインは、避難所における新型コロナウイルス感染症対策に万全を期すため令和2年6月に修正した「避難所マニュアル策定指針」から感染症対策を抜粋し、市町村職員(避難所運営協議会)の皆様が使いやすいように再編集してまとめたものです。

新型コロナウイルスのまん延 × 自然災害 = 複合災害

⇒ 複合災害に備えた避難所への転換が必要！

目次

共通

0 避難所にいるすべての人が実践すること

事前

1 住民への事前周知

準備

2 避難所の確保・避難スペースの拡大

3 感染症対策物資の備蓄

開設時

4 入所受付

5 避難所全体のレイアウト

6 健康な者の滞在スペースのレイアウト

7 専用スペースのレイアウト

運営時

8 基本的な感染症対策の徹底

参考資料

・資料1 【知っておくべき5つのポイント】

・資料2 【避難行動判定フロー】

・資料3 【事前広報】

・資料4 【事前受付のレイアウト(例)】

・資料5 【物品支給のレイアウト(例)】

・資料6 【健康状態チェックシート】

・資料7 【新型コロナウイルス感染症対応時の避難所レイアウト(例)(避難時受付以降)】

・資料8 【自治・町内会ごとの避難者等把握用紙】

・資料9 【手洗い 啓発ポスター】

・資料10 【手作りマスクの作り方】

・資料11 【手作りフェイスシールドの作り方】

・資料12 【手作り感染予防着(ガウン)の作り方】

・資料13 【共用場所の掃除のポイント】

・資料14 【令和2年度の熱中症予防行動】

0 避難所にいるすべての人が実践すること

共通

(「新しい生活様式」の実践例より)

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びにいくな**ら屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** 咳エチケットの徹底 こまめに換気
- 身体的距離の確保 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



外出控え

密集回避

密接回避

密閉回避

換気

咳エチケット

手洗い

1 住民への事前周知

事前準備

避難所へ行くことだけが避難ではないことを周知する。
(避難とは「難」を「避ける」こと)

- あらかじめハザードマップなどにより自宅等の災害リスクを把握し、避難所への避難の必要性について事前に検討するよう、周知を徹底する。—【参考資料1・3】
 - ・住宅の被害が軽微な場合や自宅がハザードリスクのエリア外にある場合、垂直避難が可能な場合は、自宅に留まるように誘導したりすることも検討する。—【参考資料2】
- 洪水、土砂災害、津波のハザードリスクをまとめて確認する(周知用)。

重ねるハザードマップ

検索

(URL: <https://disaportal.gsi.go.jp/>)

可能な場合は、親戚や友人の家等への避難を検討する。

- 安全な場所にある親戚や友人の家等が確保できる場合は、避難所以外の安全な場所への避難を検討するよう周知する。—【資料3】
 - ・よりよい環境の場所へ自ら行くことも大事であり、自主的に安全な場所にあるホテル・旅館等に宿泊することも避難の選択肢として考えられる。

状況に応じて、車中泊についても検討する。

- 地域の実情に応じて、車中泊可能な場所をリストアップし、エコノミークラス症候群の予防を周知するなど事前に対応策を検討することが望まれる。

避難所へ持参が必要な衛生物資を周知する。

- 従来から避難者が持参する物資に加えて、持参が必要な衛生物資(例:マスク・体温計等)について、周知を徹底する。—【資料3】

2 避難所の確保・避難スペースの拡大

事前準備

ホテル・旅館等の活用を検討する。

- 可能な限り多くの避難所の開設を検討し、避難所として開設可能な公共施設等の活用についても十分検討した上で、なお不足が予測される場合は、ホテル・旅館等の活用を検討する。
- ホテル・旅館等の活用が必要となる可能性がある場合は、ホテル・旅館等へ優先的に避難する者(高齢者・基礎疾患を有する者・障がい者・妊産婦・訪日外国人旅行者等及びその家族等)を検討し、優先順位の考え方を決めておくとともに、事前にリストを作成しておく。

避難スペースを拡大する。

- 避難者同士の密接を避けるため、事前に指定した避難スペース以外の使用について施設管理者と協議しておくことも必要である。
- ゾーニングにより、症状の出た避難者または出るおそれのある避難者を隔離できる専用のスペースを設置できる場所を確保する。その際に、スペースは可能な限り個室にするとともに、それぞれ専用の階段 及び専用のトイレを確保することが望ましい。

※ 感染予防及び医療・保健活動のしやすさの観点から、地域における感染拡大状況や、各避難所、活用するホテル・旅館等の状況を踏まえ、防災担当部局や保健福祉部局等の連携のもと、必要に応じて特定の避難者用の避難所を設定することも考えられる。(例:高齢者・基礎疾患を有する者、障がい者・妊婦用、発熱・咳等の症状のある者用、感染症陽性者、濃厚接触者用)

3 感染症対策物資の備蓄

事前準備

- 従来の備蓄品に加えて、新型コロナウイルス感染症を踏まえた避難所運営に必要な物資を備蓄する。
- フェイスシールド等の備蓄が不足する場合は、手作りによる対応も検討する。
－【参考資料 12】

NO	備蓄品	用途
1	マスク	受付時配布用
2	フェイスシールド	受付時配布用
3	アルコール消毒液(手指用)	各入口等に配置用
4	ハンドソープ	手指衛生の確保
5	次亜塩素酸溶液	環境表面の消毒用
6	体温計(非接触型)	受付時検温用(定時検温用は避難者が持参する)
7	使い捨て手袋	手指衛生の確保
8	ビニールシート	受付時の飛沫感染防止用
9	ブルーシート	ゾーニング等用
10	間仕切り用パーティション	滞在所の飛沫感染防止用
11	ダンボールベッド	滞在所の飛沫感染防止用
12	養生テープ	密接防止のスペース区切り用

4 入所受付

開設時

- 入所受付時に検温と健康状態チェックシートにより健康状態を確認し、入所後も定期的に健康状態を確認する。—【資料6】
 - 症状が確認された者は専用スペースへ誘導する。
 - 入所受付時にマスク等を持参していない者への衛生物資を配布する物資支給コーナーを設置する。—【資料5】
- 入所受付において、避難者カードの記入と併せて、検温の上、健康状態チェックシートの記入により、熱、咳、肌の発疹・ただれ、開放創、嘔吐、下痢などの症状を把握し、健康状態を確認し、症状に応じて、適切な予防策を行う。その際に、受付対応者はマスクとフェイスシールドを着用することが望ましい。
- 入所後も定期的に健康状態チェックシートにより健康状態を確認するとともに、避難生活中に症状が現れた場合は、申告するよう周知する。

【注意！】

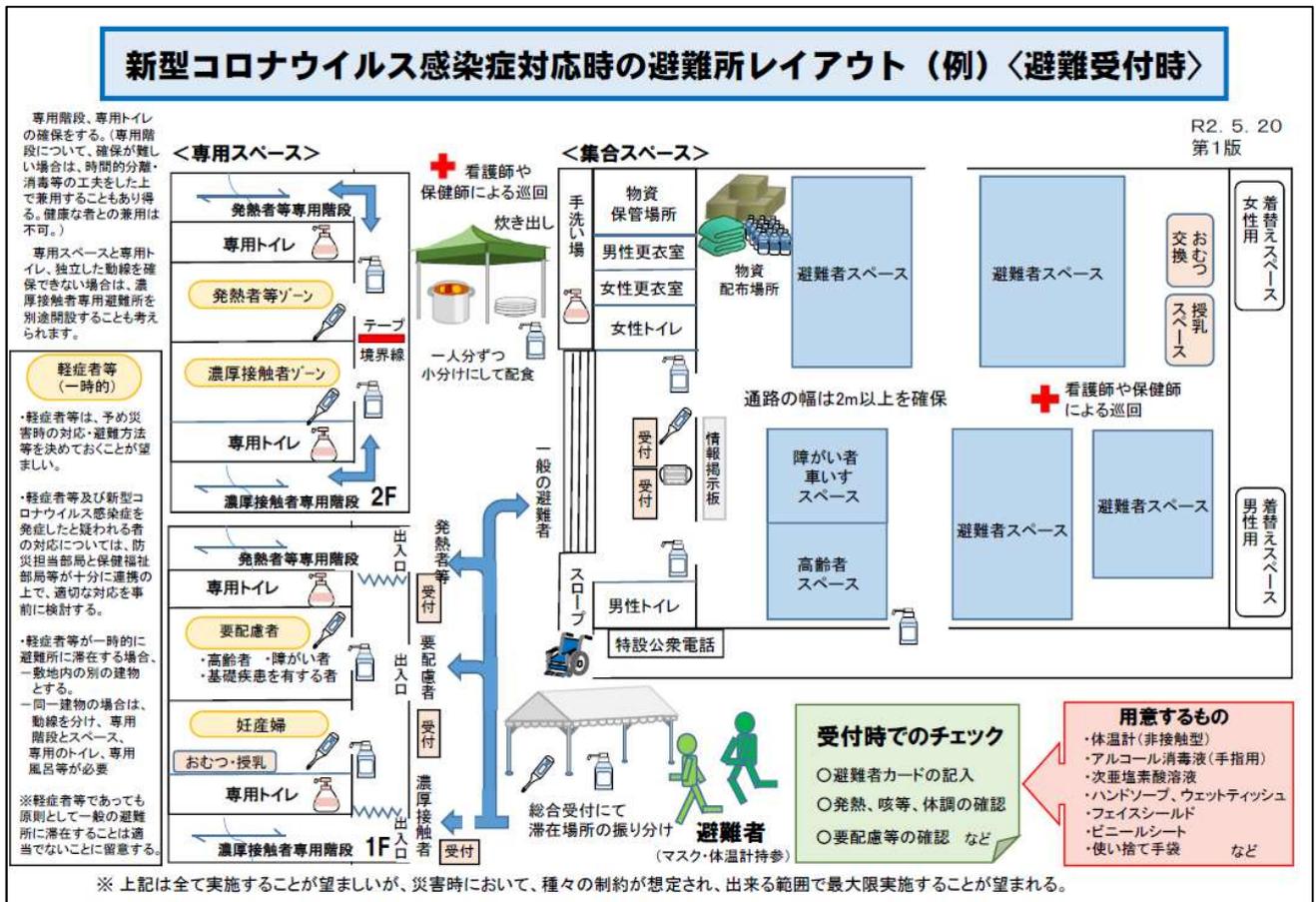
避難所開設時には、ゾーニングの実施が間に合わないことも想定される。その場合は、「すべての避難者が感染しているかもしれない」との考えに基づき、避難者にマスクとフェイスシールド(※)を着用させることにより、飛沫感染の防止を図ることが望ましい。併せて、手指衛生を徹底させること。

※ 作成する場合は、参考資料10・11参照。

5 避難所全体のレイアウト

開設時

- 入所受付や物資支給コーナーを設置する。—【資料4・5】
- ゾーニングにより、症状の出た避難者または出るおそれのある避難者を隔離できる専用のスペースを整備するとともに、専用の階段及び専用のトイレを確保することが望ましい。
- 手指衛生を徹底するため、手洗い場を整備し、各所に消毒用アルコールを配置する。



6 健康な者の滞在スペースのレイアウト

開設時

- 一般の避難者同士の距離は、できるだけ2m以上(最低1m)開けることが望ましい。
- 間仕切り用パーティションなどにより避難者の滞在スペースを区切り、床面より35cm程度以上の高さがある段ボールベッドを設置するなど飛沫感染防止に努める。

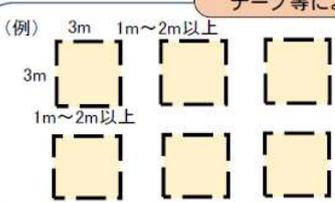
- 開設時に間仕切り用パーティションなどの展開が間に合わない場合は、養生テープなどにより滞在スペースを区切り、避難者同士の密接を防止する。
- 世帯単位で区画を区切る。区画の広さは世帯人数に応じて調整する。

R2. 5. 20
第1版

健康な者の避難所滞在スペースのレイアウト（例）

- 体育館のような広い空間において、健康な者が滞在するスペースとしては、以下のような方法が考えられる。
- 感染リスクの高い高齢者・基礎疾患を有する者・障がい者・妊産婦等が滞る場合には、避難所内に専用スペースを設けることが望ましいが、体育館内に専用ゾーンを設け、以下同様の考え方で利用することも考えられる。

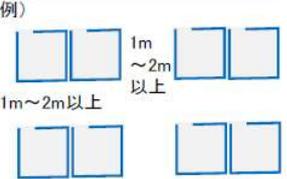
テーブル等による区画表示

(例) 

- 一家族が一区画を使用し、人数に応じて区画の広さは調整する
- 家族間の距離を1m以上あける

※スペース内通路は出来る限り通行者がすれ違わないように配慮する必要がある

テントを利用した場合

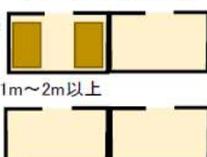
(例) 

○ テントを利用する場合は、飛沫感染を防ぐために屋根がある方が望ましいが、熱中症対策に十分注意することが必要



パーティションを利用した場合

○ 飛沫感染を防ぐため、少なくとも座位で口元より高いパーティションとし、プライバシーを確保する高さにすることが望ましい。また、換気を考慮しつつ、より高いものが望ましい。

(例) 



※ 人と人の間隔は、できるだけ2m(最低1m)開けることを意識して過ごしていただくことが望ましい。
※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

7 専用スペースのレイアウト

開設時

- 専用スペースは可能な限り個室にするとともに、それぞれ専用の階段及び専用のトイレを確保することが望ましい。
- 利用方法等については、事前に関係部局や施設管理者等と調整を図る必要がある。

※ ゾーニングについて

- ・新型コロナウイルス感染症を想定した場合には、同じ兆候・症状のある人々を同室にすることについては、望ましくない。
- ・やむを得ず同室にする場合は、間仕切り用パーティションで区切るなどの工夫をすることが望ましい。
- ・濃厚接触者は、発熱・咳等のある者より優先して個室管理する

※ 新型コロナウイルス感染症の場合は、軽症者等であっても原則として一般の避難所に滞在することは適当でないことに留意すること。やむを得ず、軽症者等が一時的に避難所に滞在する場合、敷地内の別の建物とする。同一建物に滞在せざるえない場合は、動線を分け、専用階段と専用スペース、専用トイレ及び専用風呂等が必要である。

R2. 5. 20
第1版

発熱・咳等のある者や濃厚接触者専用室のレイアウト（例）

- 発熱・咳等のある者は、可能な限り個室にすることが望ましいが、難しい場合はそれぞれ専用のスペースを確保する。やむを得ず同室にする場合は、パーティションで区切るなどの工夫をする。
- 濃厚接触者は、可能な限り個室管理とする。難しい場合はそれぞれ専用のスペースを確保する。
※ 濃厚接触者は、発熱・咳等のある者より優先して個室管理とする。

(例)

※ 飛沫感染を防ぐため、少なくとも座位で口元より高いパーティションとしとし、プライバシーを確保する高さにするのが望ましい。また、換気を考慮しつつ、より高いものが望ましい。

・軽症者等は、予め災害時の対応・避難方法を決めておくことが望ましいが、避難所に一時的に滞在する可能性がある。

・感染予防および医療・保健活動のしやすさの観点から、地域における感染拡大状況や、各避難所、活用するホテル・旅館等の状況を踏まえ、防災担当部局や保健福祉部局等の連携のもと、必要に応じて特定の避難者の専用の避難所を設定することも考えられる。
(例: 高齢者・基礎疾患を有する者・障がい者・妊産婦用、発熱・咳等の症状のある者用、濃厚接触者用)

※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

8 基本的な感染症対策の徹底

運営時

- 避難所にいるすべての人が適切な感染対策を行うことで、感染症の拡大を防止することができる。
- 新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」などによる手指衛生の徹底、「咳エチケット」などによる飛沫感染防止。

■ 避難者や避難所運営スタッフは、頻繁に手洗いをするとともに、咳エチケット等の基本的な感染対策を徹底する。—【資料9】

■ 手すりやドアノブ等の環境表面は定期的に、および目に見える汚れがあるときに、家庭用洗剤・次亜塩素酸消毒液*を用いて清掃するなど、避難所の衛生環境をできる限り整える。—【資料13】

*次亜塩素酸消毒液(0.05%)の作り方について

500mlの水に対して、ペットボトルのキャップ1杯分の次亜塩素酸溶液(濃度5%)を入れる。

■ 避難所内については、2方向の窓等を定期的に開放することにより、十分な換気に努めるとともに、避難者が十分なスペースを確保できるように留意する。

■ 手洗い場を設置し、感染症対策としての手洗い環境の整備やフレイル対策としての歯磨き環境の整備を図る。

参 考 資 料

資料1 【知っておくべき5つのポイント】

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、
災害時には、**危険な場所にいる人は
避難することが原則**です。

知っておくべき5つのポイント

- 避難とは[難]を[避]けること。
安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 避難先は、小中学校・公民館だけではありません。**安全な親戚・知人宅に避難すること**も考えてみましょう。
- **マスク・消毒液・体温計が不足**しています。できるだけ**自ら携行**して下さい。
- 市町村が指定する**避難場所、避難所が変更・増設**されている可能性があります。災害時には**市町村ホームページ**等で確認して下さい。
- 豪雨時の屋外の移動は**車も含め危険**です。やむをえず**車中泊**をする場合は、浸水しないよう**周囲の状況等を十分確認**して下さい。



今のうちに、 自宅が安全かどうかを 確認しましょう！



ハザードマップ

検索

避難行動判定フロー

スタート!

あなたがとるべき避難行動は？

ハザードマップ*で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

*ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、市区町村からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

はい

災害の危険があるので、原則として*、自宅の外に避難が必要です。

例外

*浸水の危険があっても、
①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまう
おそれの高い区域の外側である
②浸水する深さよりも高いところにいる
③浸水しても水がひくまで我慢できる、
水・食糧などの備えが十分にある
場合は**自宅に留まり安全確保することも可能**です。

*土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンション等の上層階に住んでいる場合は**自宅に留まり安全確保することも可能**です。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

いいえ

警戒レベル3が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう(日頃から相談しておきましょう)

警戒レベル3が出たら、市区町村が指定している**指定緊急避難場所**に避難しましょう

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

いいえ

警戒レベル4が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう(日頃から相談しておきましょう)

警戒レベル4が出たら、市区町村が指定している**指定緊急避難場所**に避難しましょう

避難所における新型コロナウイルス感染症対策 平時の準備と早めの避難

避難所には多くの避難者が集まり、
感染症の発症リスクが高まります。

自分の身は自分で守る「自助」の
備えを行うとともに、早めの避難を心
がけましょう。

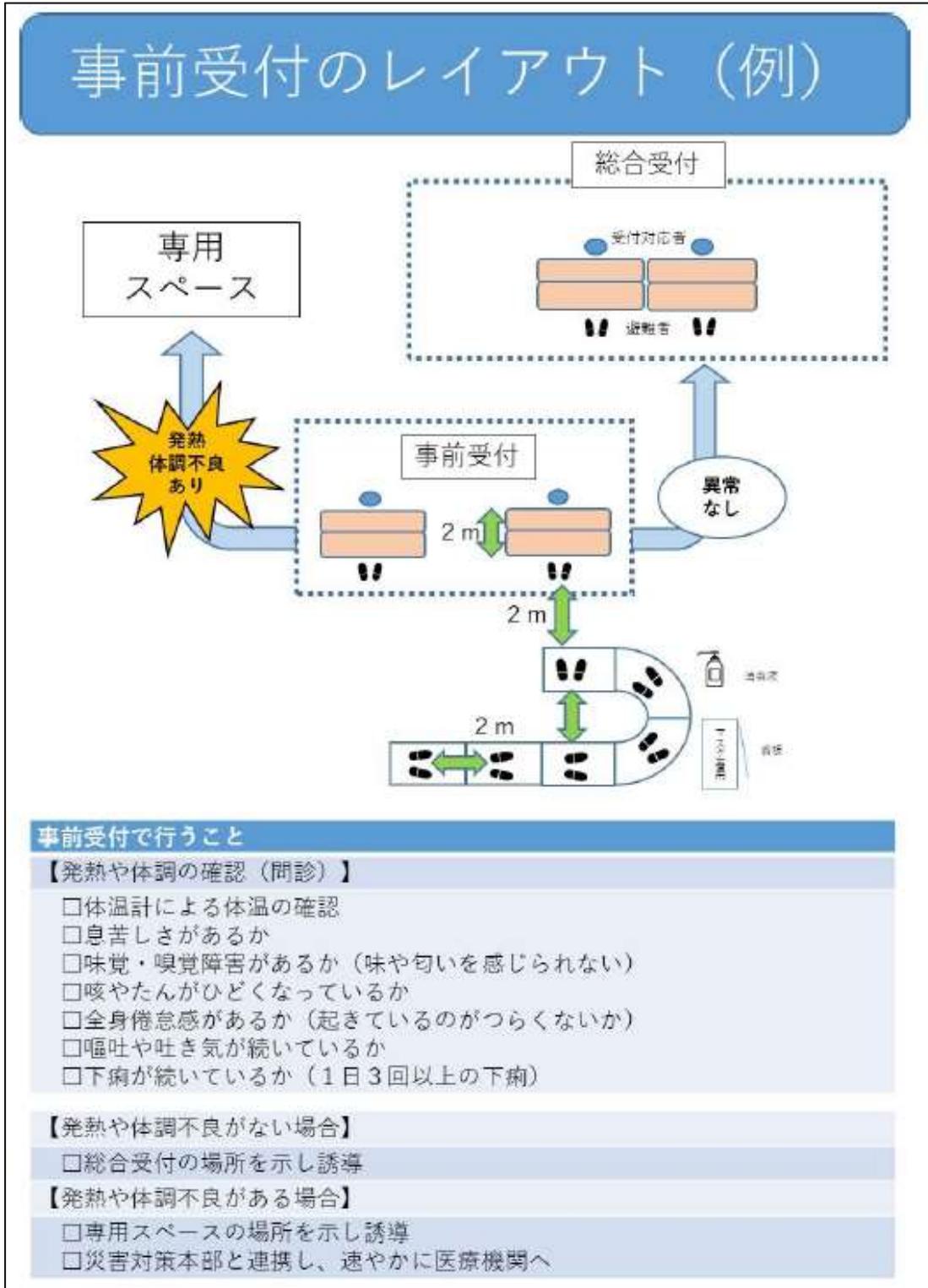
次の準備をすること

- ① 自宅の災害の危険性を確認
- ② 親せきや友人宅等、避難所以外への避難の検討
- ③ マスク、石鹸、体温計等を用意
- ④ 受付時に必要な「避難者カード」を事前に用意
- ⑤ 避難所に行く際は、マスクを着用、「健康状態
チェックカード」を記入し持参

令和2年〇月 〇〇市町村

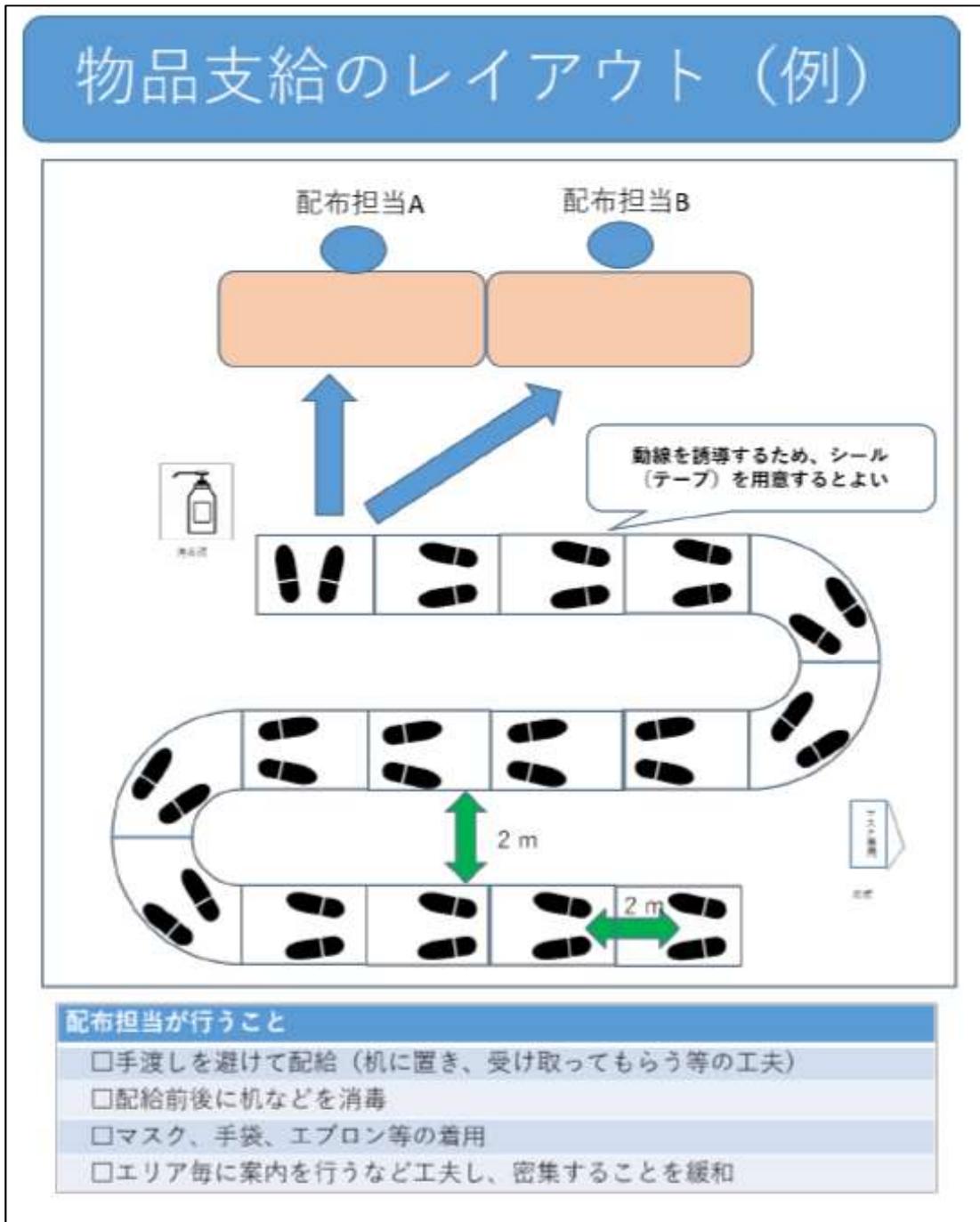
資料4 【事前受付のレイアウト(例)】

※ 「岐阜県避難所運営ガイドライン(新型コロナウイルス感染症対策編)」(岐阜県、2020.5)より引用



資料5 【物品支給のレイアウト(例)】

※ 「岐阜県避難所運営ガイドライン(新型コロナウイルス感染症対策編)」(岐阜県、2020.5)より引用



健康状態チェックシートに基づく感染対策

「はい」に○がある該当番号について、疑いのある病状を確認し、次の予防策の実施を検討してください。

該当番号		疑いのある病状		予防策
1のみ	⇒	インフルエンザやその他の感染症	⇒	「飛沫予防策」
1, 2, 3の1つ以上	⇒	インフルエンザ等	⇒	「飛沫予防策」
1, 2, 3の1つ以上と、14	⇒	小児呼吸器感染症	⇒	「接触予防策」 「飛沫予防策」
4のみ	⇒	結核	⇒	「空気予防策」 (病院搬送も検討)
1と5	⇒	水痘や麻疹等	⇒	「空気予防策」 (病院搬送も検討)
1と5と8	⇒	細菌性髄膜炎等	⇒	「飛沫予防策」 (病院搬送も検討)
6のみ	⇒	帯状疱疹や疥癬等	⇒	「接触予防策」
7のみ	⇒	単純ヘルペスウイルス感染症	⇒	「接触予防策」
9または10	⇒	ノロウイルス感染症やその他の消化器感染症	⇒	「接触予防策」
11のみ	⇒	細菌性の急性下痢症	⇒	「接触予防策」 (病院搬送も検討)
12のみ	⇒	ウイルス性結膜炎	⇒	「接触予防策」
13のみ	⇒	創傷関連感染症	⇒	「接触予防策」

【各予防策一覧】

飛沫予防策	接触予防策	空気予防策
①有症状者を隔離専用スペース(室)へ隔離する。 ②有症状者及び専用スペースへ入る者はマスクの着用・手指衛生を徹底する。	①有症状者を隔離専用スペース(室)へ隔離する。 ②救護者は、専用スペースへ入る際にガウン・手袋を着用し、手指衛生を徹底する。	本避難所において実施することは非常に困難なため、可能な限り早急に医療機関へ搬送することが必要 ①壁で閉鎖されている隔離専用スペースにおいて、一時的な陰圧室(※)を作り、有症状者を隔離する。 ②隔離専用スペースへ入る者は、N95微粒子用マスクを着用し、手指衛生を徹底する。

※ 一時的な陰圧室について

- (1) 他の被災者からは可能な限り離れた区域か、物理的に離れた区域(廊下や別棟)を選ぶ
- (2) 少なくとも窓が一つある区域を選ぶ(窓は外気取入口や他の窓から25フィート=約8m以上離れているか、他の建物から100ヤード=約90m以上離れていること)
- (3) 隔離区域が壁で閉鎖されていない場合は、何らかの方法で仕切りを設けること。仕切りを作る為に使用する素材は、それぞれの透過性をもとに選ぶこと。
望ましい順にドライウォール、パーティクルボードあるいは他の木材、プラスチック、パーテーションやスクリーン、カーテン、ベッドシーツ
バリア素材は天井から床までできるだけ届くように据え付ける
- (4) 以下のいずれかの方法で、隔離室/区域から排気して陰圧を作り出す
据え置き式の室内空気循環システム
ポータブルの室内空気循環システム
窓から空気を排気するための遠心送風機
窓から空気を排気できる空気清浄機
床/窓の換気扇を使用
一応圧空調を作る際は施設エンジニアに相談すること
- (5) 隔離室/区域の空気を、フィルターに通すことなく、避難所内のその他の区域に再循環させないようにする。空気は以下のいずれかの方法で濾過(フィルター)することができる。
望ましい順に：
超高性能(OIEPA)フィルターを使用する
ポータブルHEPAフィルターユニットを使用する。ユニットは、避難所スタッフの行動や隔離区域内の医療機器の邪魔にならないが、空気感染症のある患者のなるべく近くに設置する。一避難所スタッフの感染予防のために、空気感染症のある患者とポータブルHEPAフィルターユニットの空気取り込み口の間に立たないよう指導される必要がある。

資料8 【自治・町内会ごとの避難者等把握用紙】

() 自治・町内会

平成 年 月 日 午前・午後 時記入

1 避難者の状況（避難形態別）

区分	避難所	在宅避難	テント	車両	その他
男					
女					
ペット					
合計					

2 要配慮者の状況

区分	妊産婦	乳幼児 児 童	障害者	要介護	医療機器	アレルギー	日本語
男							
女							
合計							

3 負傷者の状況（傷病程度別）※ペットは数に含めない

区分	避難所	在宅避難	テント	車両	その他
重症					
中等症					
軽症					
合計					

4 感染症者の状況

区分	避難所	在宅避難	テント	車両	その他
(例) インフルエンザ					
合計					

5 災害情報

火災	軒	(例) ・〇〇市〇区〇〇町〇丁目〇番〇号〇〇宅付近 ・ ・ ・
家屋・ 建物倒壊	軒	(例) ・〇〇市〇区〇〇町〇丁目〇番地〇〇宅 全壊 ・ ・ ・
通行障害	箇所	(例) ・市道〇号線 〇〇～〇〇間にて、落石により全面通行止め ・ ・

6 安否確認

--

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。

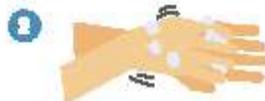
正しい手の洗い方

手のひら

・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・爪の側を念入りにこすります。



④ 指の節を洗います。

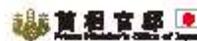


⑤ 親指と手のひらをせわしり洗います。



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。



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生会

検索



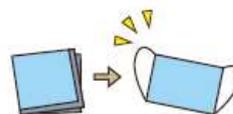
資料10 【手作りマスクの作り方】

※ 「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 避難生活改善に関する専門委員会、2020.5)より引用

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

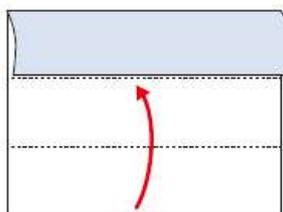
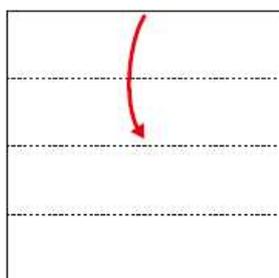
清潔なハンカチ



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。

資料11 【手作りフェイスシールドの作り方】

※ 「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 避難生活改善に関する専門委員会、2020.5)より引用

添付資料⑤

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
- 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

※ 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

3cmの間隔で1カ所ずつ計4カ所穴をあける

参考：NPO法人そーる看護部・山中弓子氏提案

資料 12 【手作り感染予防着(ガウン)の作り方】

※ 「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 避難生活改善に関する専門委員会、2020.5)より引用

添付資料⑥

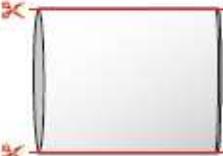
手作り感染予防着(ガウン)の作り方

用意するもの

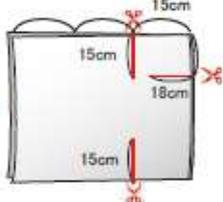
45Lのゴミ袋 2枚 はさみ 養生テープ 

つくり方

【上半身用ガウン】

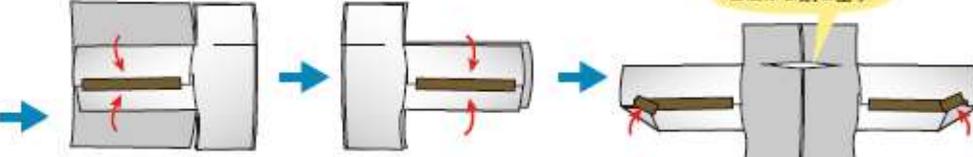


- ① 右が底部、左が開口部になるように置く
- ② 袋の両サイドをカットする



- 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15cm切り込みを入れる

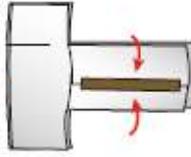
上半身用ガウン完成!



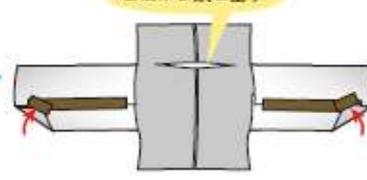
ここから頭を出す



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



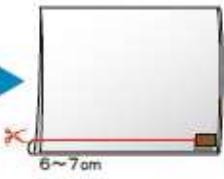
(時間があれば、袖口を三角に折ってガムテープで貼る)

【下半身用ガウン】

【下半身用ガウン】

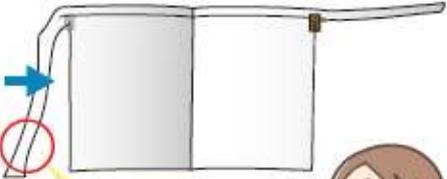


- ① 右が底部、左が開口部になるように置く
- ② L字型に切り開く



- 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

下半身用ガウン完成!



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 岸原記念病院
<http://www.hp.heart.or.jp/topics/topics-440/>

資料13 【共用場所の掃除のポイント】

※ 「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 避難生活改善に関する専門委員会、2020.5)より引用

添付資料②

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回程度を目安に、次亜塩素酸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





令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

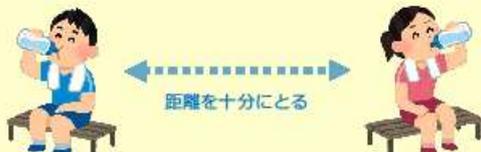


3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

