

令和 2 年 7 月 3 0 日時点

茅ヶ崎市
新型コロナウイルス感染症対策
避難所での感染を防ぐための
サポートブック（避難所運営者用）

【本編】

令和 2 年 7 月

茅ヶ崎市

（協力：庁内保健師活動連絡会）

はじめに

このサポートブックは、「避難所開設・運営等において避難する方に対応する者」に対し、新型コロナウイルスをはじめとする感染症の予防や蔓延防止について、「知っていれば、誰でもできる配慮」を分かりやすくまとめたものです。

新型コロナウイルス感染拡大の影響がある中でも、災害発生時、または災害が発生するおそれがある場合、市民は、安全な場所への避難先の1つとして、避難所へ避難してきます。その際、避難者や避難者を支える職員が、適切な対処方法を正しく理解することで、感染拡大を最小限に食い止めることができます。

私たち一人ひとりが、大切な命と健康を守るために、このサポートブックをご活用ください。

※今後も状況に応じて、随時見直しを進めてまいります。

令和2年7月 茅ヶ崎市

第1章 新型コロナウイルス感染症対策の基本	3
(1) 3密(密閉・密集・密接)を避けましょう	3
(2) 手で目・鼻・口を触らないようにしましょう	3
(3) 手指の清潔、手洗い・アルコール手指消毒のタイミング	3
(4) マスク着用や咳エチケット	4
(5) 換気の時間や回数の目安	5
(6) 物品の共用を避ける	5
(7) 感染予防及び拡大防止のために心がけること	5
第2章 場面ごとの新型コロナウイルス感染症対策	6
(1) 受付時の避難者区分けと受付の設置について	6
(2) 避難所におけるゾーニングについて	8
(3) 避難所におけるレイアウトについて	10
(4) 衛生環境について	10
(5) 健康管理について	11
(6) 夏季・冬季の注意点	13
第3章 感染予防のための自身の体調管理	14
(1) 健康観察（体温測定や体調不良時の申告について）	14
(2) 心身の健康について	14

第1章 新型コロナウイルス感染症対策の基本

(1) 3密(密閉・密集・密接)を避けましょう



(2) 手で目・鼻・口を触らないようにしましょう

目・鼻・口の粘膜から、ウイルスが侵入してしまう可能性があります。
※目に見える汚れがなくても、手にウイルスが付着していることがあるため、注意しましょう。



(3) 手指の清潔、手洗い・アルコール手指消毒のタイミング

ア. 手指の清潔について



○タオルやハンカチは、他の人と共有しないようにしましょう。また、手を拭くものがない時は、自然乾燥させましょう。

○アルコール消毒は、効果を発揮させるために、必ず手を乾燥させてから使用しましょう。

(画像出典：新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック STOP COVID-19)

イ. 手洗い・アルコール消毒のタイミング

- 食事準備の前や、飲食の前
- トイレの後
- 掃除の前後
- 顔や口に触れる前後
- マスクや使い捨て手袋を脱いだ後
- ドアノブやテーブルなどの共用部分に触れる前後
- 吐物や便、体から出てきた物を片付けた後
- 鼻汁や痰の付いたティッシュに触れた後 など

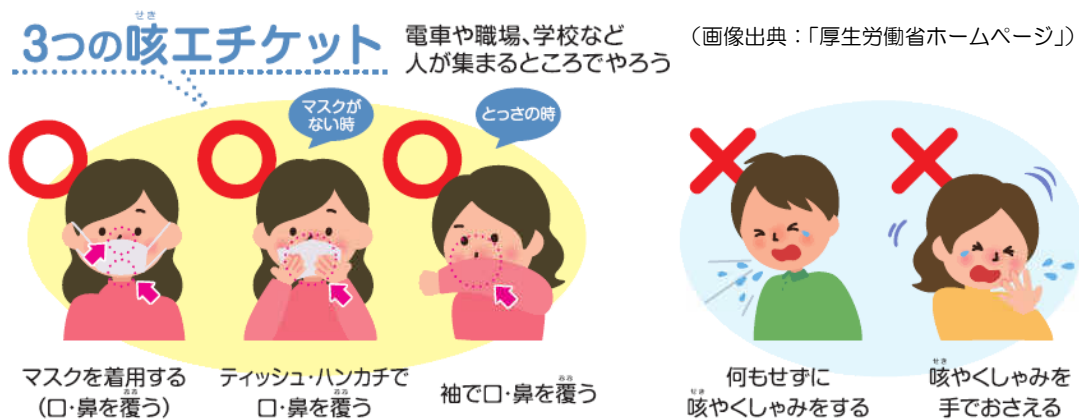


※手洗いや手指消毒の方法については、資料①「てをあらおう」、資料②「手洗いで感染症予防」を参照



(4) マスク着用や咳エチケット

咳やくしゃみの飛沫により、ウイルスを他人に感染させてしまう可能性があります。それを防ぐために、咳エチケットを心がけましょう。



- マスクを付ける際は、口と鼻の両方を覆いましょう。
- マスクの表面にはウイルスが付着している可能性があるため、マスクを外す際は本体を触らず、ゴム部分をもって外しましょう。
- マスクを一時的に外した時、共用のテーブルなどには置かず、きれいな袋に入れておくなどしましょう。
- マスクを捨てた後は手洗いや手指の消毒をしましょう。



(5) 換気の時間や回数の目安

十分な換気によって、感染のリスクを減らすことができます。風の流れることができるよう、1時間に2回以上、数分間を目安に、2方向の窓や扉を全開にしましょう。窓が1つのみの場合は、扇風機（窓側に向ける）や換気扇を併用しましょう。

(6) 物品の共用を避ける

物を介した接触による感染リスクを減らすために、物の共用を避けましょう。

- コップの回し飲みや箸の使い回し ○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
- 個人の携帯電話やタブレットなど端末や充電器の貸し借り など

(7) 感染予防及び拡大防止のために心がけること

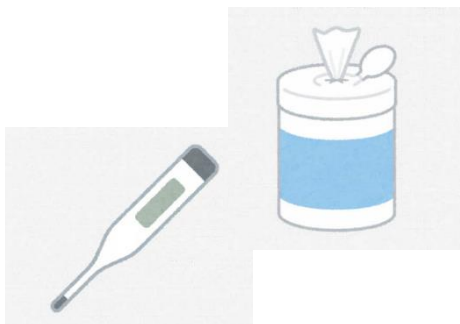
ア. 心がけ

- 他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離（できるだけ2メートル以上、最低1メートル）を取れるようにしましょう。
- 密接した状態での会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせる可能性があるため、避けましょう。
- 毎日、自己で体温測定や健康チェックを行ってもらい、発熱又は風邪の症状がある時は、自己申告してもらうようにしましょう。

イ. 感染症対策のために個人で用意できるもの

災害時は物品が不足しがちです。自分を感染症から守るためにも、個人でも用意をしておきましょう。最低限、あると便利な物品の例を挙げます。

☐ 体温計（個人用）	☐ サージカルマスク（個人用）
☐ 使い捨て手袋（個人用）	☐ ウェットティッシュ（個人用）
☐ ラップ（食品等を素手で触らないため）	☐ ゴミ袋（個人のゴミを持ち帰るため）



※出来るだけ全員に体温測定をすることが望ましいですが、避難者が多い等の状況に応じて対応をお願いします。体調不良者は必ず測定します。

※体温計を持参している方や、避難前に各自で体温測定してきた方には、自己申告してもらいましょう。

2. 体調不良の避難者には、体調不良者用の部屋を案内し、資料④「健康状態チェックリスト」を記入してもらおう。

※体調不良者用の部屋は、新型コロナウイルス感染症の疑いの有無で分けてみましょう。

3. 新型コロナウイルス感染症の疑いがある避難者には、自身で茅ヶ崎市に電話してもらい、外来受診の必要性を確認してもらおう。(資料⑤「新型コロナウイルス感染症における相談目安」参照)

※健康チェックリストで問題がなかったとしても、感染予防の啓発を心がけましょう。

資料④

健康状態チェックリスト

避難者情報		姓	名	年	月	日
避難先住所						
チェック項目						
1	息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがありますか?	はい/いいえ/不明				
2	重症化しやすい方(※)に該当します。高熱等の強い症状のいずれかがありますか?	はい/いいえ/不明				
3	(※) 高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方、妊娠中の方					
4	過去14日以内に、新型コロナウイルス感染症の疑いのある方と接触したことがありますか?	はい/いいえ/不明				
5	過去14日以内に、新型コロナウイルス感染症の流行地域に旅行したことがありますか?	はい/いいえ/不明				
6	新型コロナウイルス感染症に関する検査を受けて、結果が陽性(陽性)と診断されたことがありますか?	はい/いいえ/不明				
※上記の質問に1つでも当てはまる方は、茅ヶ崎市役所(TEL:0463-333333)に電話してください。(ご本人様やご家族様から電話でも構いません。)						
(以下は、受付担当者が記入します)						
体温	検体採取	検体採取日時・場所				
℃		☐ 一般 ☐ その他(避難先)				

茅ヶ崎市

資料⑤

新型コロナウイルス感染症における相談

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。

相談先：茅ヶ崎市役所 82-1111

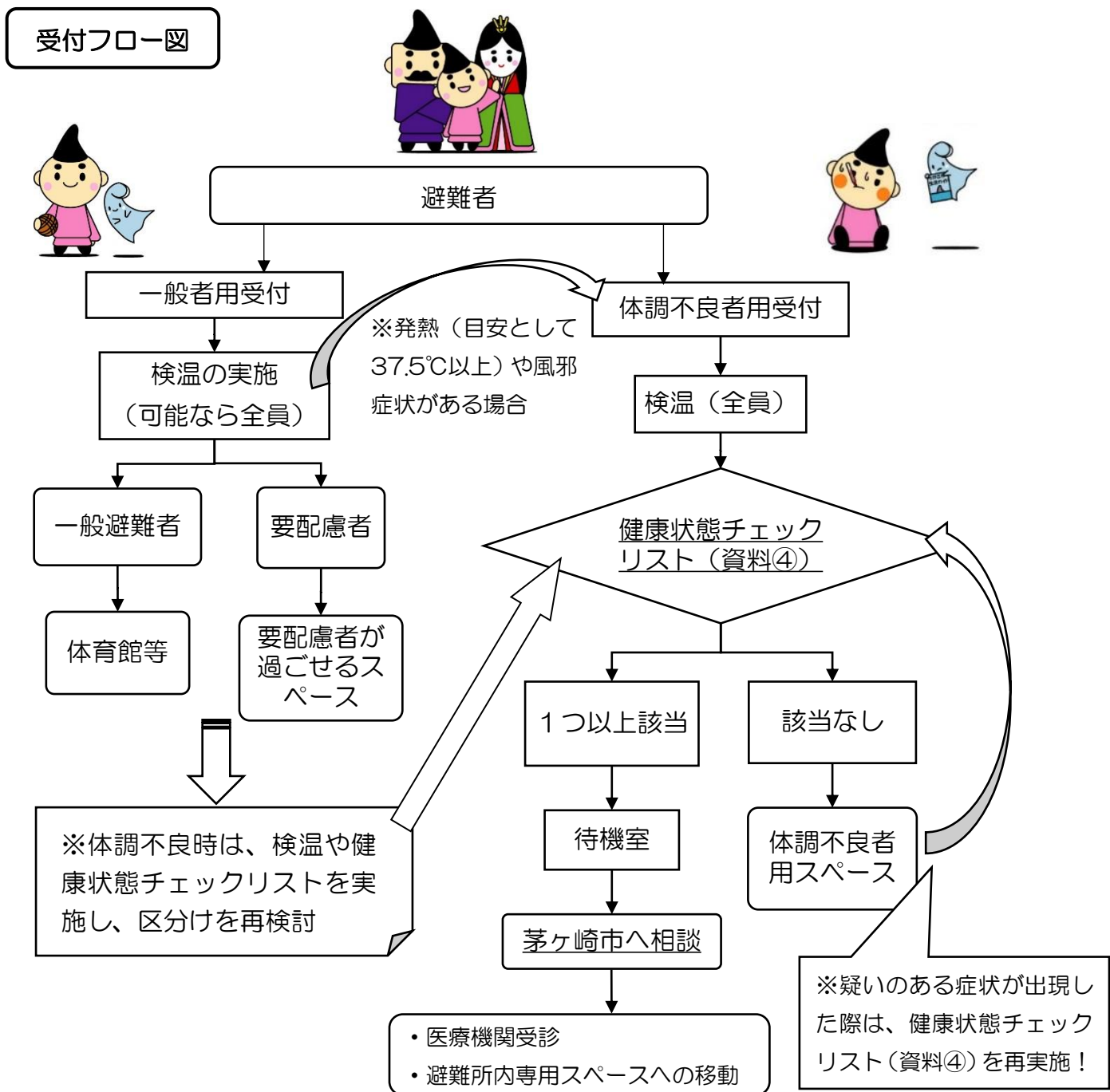
☒ **息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合**

☒ **重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合**

(注1) 重症化しやすい方は、高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方のことです。

☒ **上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合**

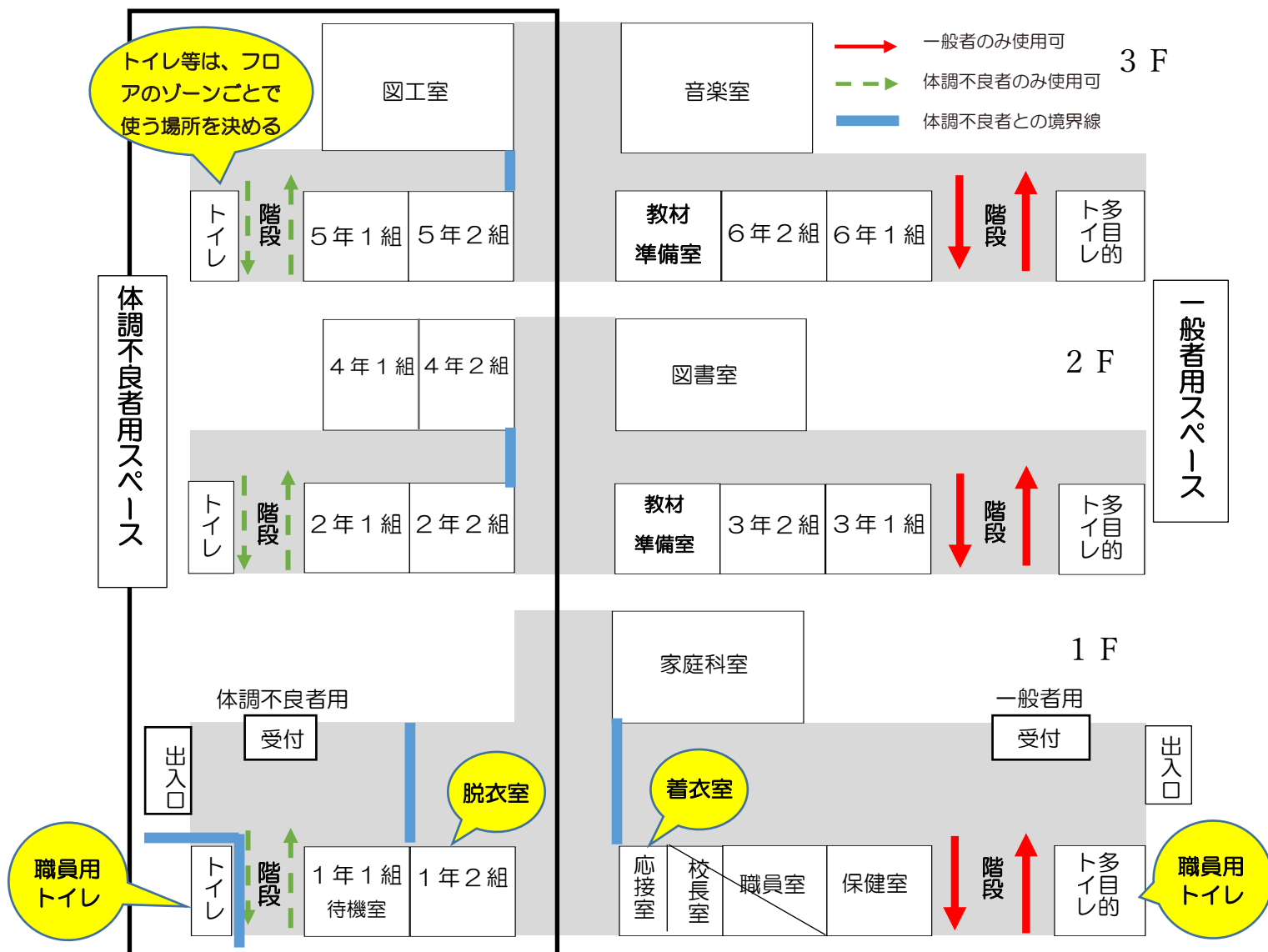
(注2) 症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状だと思われる場合はすぐにご相談してください。解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です。



(2) 避難所におけるゾーニングについて

- 避難所での感染症の拡大防止を目的として、一般避難者と体調不良者の居住スペースの区分けを行いましょう。その際、トイレや、手洗い場、廊下、階段等もそれぞれ区別しましょう。
- 出来る限り、受付の段階から一般避難者と体調不良者の動線を分けるようにしましょう。
- 学校等で、複数校舎がある場合は校舎ごとに区別しましょう。
- ゾーニング（清潔・不潔エリアの区分け）を明確にするため、テープや張り紙での表示をするとともに、配置図等を貼りだす事も効果的です。

【ゾーニング一例】



○体調不良者用受付では、新型コロナウイルス感染症の疑いの可能性を確認しましょう。感染の疑いが強い場合は待機室へ誘導し、避難者自身で市役所へ連絡するよう説明しましょう。

○新型コロナウイルス感染症の疑いが低い体調不良者は、体調不良者用スペースで受け入れます。

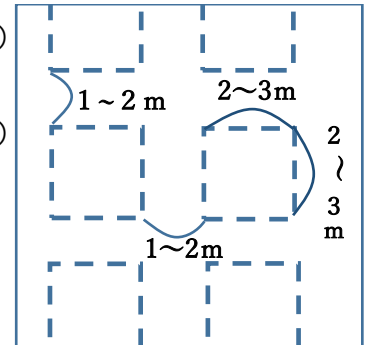
※体調不良者には、基本的にその部屋内で過ごしてもらうようにしましょう。

○体調不良者用スペースを出る前に「脱衣室」で、使い捨て手袋やガウン等の脱衣を行います。脱いだものは室内に設置した廃棄物容器に入れ、手洗い・手指消毒を行いましょう。（容器の外にあふれないように注意が必要です）。

○一般者用スペースにおいても、要配慮者等の感染すると重症化しやすい方については、できる限り別室を設けるようにしましょう。

(3) 避難所におけるレイアウトについて

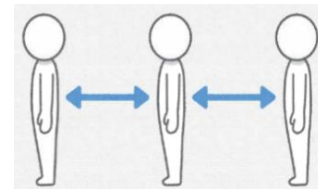
- 居住スペースでは、家族等の同居者を一つのグループとし、グループごとのスペースは一人2～4㎡程度を確保しましょう。
- 避難グループ間の間隔は1m以上（収容人数が少ない場合は2m）確保しましょう。
 - 居住スペース内の通路は1m以上（収容人数が少ない場合は2m）の幅を確保しましょう。
 - 避難者が屋内用小型テント等を持参した場合は、固定せず据置にて設置しましょう。
 - 体調不良者の隔離には、パーソナルテントや、エアーマットを用いましょう。隔離する物品がない場合は、机等を用いて体調不良者の隔離を行いましょう。



(4) 衛生環境について

ア. 食事（配り方の手順と注意点）

- 食事は代表者に順番に取りに来てもらうなど、混み合わないような案内をしましょう。
- 食品・飲料水は床に置くのは避け、床から 15 cm以上の高さで保管しましょう。床にはウイルスが溜まっている危険性があります。



ポイント！！ 断水の上、石けんもアルコール消毒もない時

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等、清潔なものがあれば、手を拭いてもらいましょう！また、おにぎりやパンを食べる時など、中身には直接触れずに、包装袋だけを持ちながら食べるように呼びかけましょう！

イ.共用部分の消毒について

- 人がよく触る場所や共用部分（トイレやテーブル、配膳台、ドアノブ、スイッチ、洗面台、蛇口など）は、0.05%次亜塩素酸ナトリウムを使用し、1日にこまめに清掃しましょう。金属等は腐食する可能性があるため、拭いた後は水拭きをしましょう。（資料⑥「0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方」、資料⑦「共用場所の掃除のポイント」参照）

※健康を害する恐れがあるため、薄めた液を

スプレー容器に入れて噴霧することはやめましょう。

- 拭き掃除は、汚れの少ないところから多いところ

へ一方向に拭き、ウイルスを広げないようにします。

- 掃除をする時は必ず手袋を着用し、清掃後はすみやかに手袋を外して捨てて手洗い・アルコール手指消毒を行いましょう。



ウ.ごみの取り扱いについて

- 個人で使用したもののごみは、基本的には各自持ち帰ります。
- 各ごみ箱にはごみ袋をかぶせ、共用部分で使用したごみは、ごみの種類ごとに分別し、いっぱいになる前に早めに回収しましょう。
- 鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみに直接触れることがないよう袋の口をしっかりと縛って封をしましょう。(資料⑧「避難所でのごみの捨て方について」参照)
- ごみを処理した後は、石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。手洗いができない場合はアルコールで手指を消毒しましょう。
- ごみの保管箇所を設け、収集時に引き渡ししやすいように、ごみの種別ごとに分けて保管しましょう。

エ.下足について

- 避難所内を清潔に保つため、昇降口で下足(靴)を脱いでもらい、避難所内では持参したスリッパや、シューズカバー(スリッパがない場合)などを使用してもらいましょう。
- トイレ内は下足を履いてもらいましょう。その場合、靴を触った後は十分に手洗いをするよう促しましょう。

(5) 健康管理について

ア.避難所に避難した全ての方について

避難所では、生活空間と衛生設備を共有します。また混雑した状況も想定されます。感染症の伝播を減らすために適切な感染対策を行いましょう。

①注意点

- 感染予防のため、距離を保ち対応するようにしましょう。
- 体調不良の症状がみられた場合は、早めに申告してもらいましょう。

②服装(資料⑨「避難所運営にあたり場面ごとに想定される装備」参照)

- サージカルマスク、こまめな手指衛生(手洗いやアルコール消毒)

※布マスクは自身から他人への飛沫を予防する効果はありますが、他人の飛沫を吸い込んでしまう恐れがあるため、サージカルマスク(不織布マスク)を推奨します。

※受付担当の職員は、不特定多数の避難者と接するため、フェイスシールドを着用しましょう。

※排泄物や唾液などに触る時は、使い捨て手袋を着用しましょう。衣類等が汚れる恐れのある時は、フェイスシールドやガウンを着用しましょう。

(資料⑩「手袋・マスクの脱ぎ方について(【補足】ガウン等を使用する場合)」参照)



ポイント！！ 使い捨て手袋を着用する場合の注意点

- ・手袋を使用する場合は、場面ごと（他のことをする際）に手袋を交換しましょう。手袋を外した後は、手洗いや手指消毒を行いましょう。
- ・手袋をしていれば感染しないというわけではありません。手袋をしているという安心感から多用してしまうと、感染を広げてしまう可能性もあります。手洗い・手指消毒、場面ごとの手袋交換を徹底しましょう。
- ・手袋を外す際、汚染された手袋で、手袋の内側（素手）を触ってしまうと、感染してしまうリスクがあるため、手袋を外す手技を身につけておきましょう。

イ. 体調不良の方（発熱、咳等の症状がある方）への対応について

- 発熱時は検温の上、随時、災害対策本部（統括調整部避難所対策班）へ状況報告をお願いします。
- 感染予防のため、体調不良の方との接触をできるだけ減らし、距離を保ち対応するようにしましょう。なるべく短時間で距離をとった対応が重要です。
- 体調不良の方と接した後は手洗いやアルコール手指消毒を行い、感染症拡大防止に努めましょう。
- 判断に悩んだ時は抱え込まずに災害対策本部へ相談しましょう。



ポイント！！

発熱や咳等の症状がある場合であっても、検体採取や呼気、唾液が拡散する可能性がある処置を実施しない時は、標準予防策（サージカルマスク、使い捨て手袋着用、手指消毒の徹底）で良いと示されています。（令和2年3月11日付厚生労働省通知「新型コロナウイルス感染症が疑われる者の診療に関する留意点について」）

ウ. 濃厚接触者の方への対応について

濃厚接触者の方へ接する時の注意点や服装は、「イ. 体調不良者の方（発熱、咳等の症状がある方）への対応について」に準じます。

エ. 要配慮者（高齢者・障害者・妊婦・乳幼児・持病※のある方）への対応に

ついて ※心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方。

- 感染予防のため、距離を保ち対応するようにしましょう。
- 健康状態の確認のため、気にかける等配慮をお願いします。
- 体調不良の訴えや症状を確認した時は、速やかに他職員と協力し、対応して下さい。意識がない場合は、医療機関へ救急搬送が必要です。

(6) 夏季・冬季の注意点

〈避難所における熱中症予防行動のポイント〉 夏期

ア. 屋外ではマスクを外す

夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

イ. こまめな水分補給

マスクを着用している時は、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。

成人では、通常の活動でも一日に2.5～3ℓの水分量が失われます。食事や定期的な水分補給と合わせて、失われた分と同等程度の摂取を意識しましょう。

ウ. エアコンの温度設定をこまめに

新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓の開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

エ. 日頃の体温測定、健康チェック

日頃の体温測定、健康チェックは、感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず療養するようにしましょう。

オ. うちわや霧吹きを活用

エアコン等が使えない場合は、顔や腕に霧吹きで水分を吹き付け、うちわや扇子であおぐなどして、体温を下げる工夫をしましょう。

〈避難所における感染症予防行動のポイント〉 冬期

ア. その他の感染症との判別

冬期は、感染性胃腸炎も流行しやすくなります。また、軽い風邪症状など新型コロナウイルス感染症と似たような症状を呈するものもありますので、注意しましょう。

イ. 定期的な換気

定期的に窓を開け、室内の空気を入れ替えましょう。



(引用文献：環境省大臣官房環境保健部環境安全課、厚生労働省健康局健康課、事務連絡(令和2年5月26日)、令和2年度の熱中症予防行動について(周知依頼)、別紙1より一部抜粋)

○特有のストレス反応に気づく

新型コロナウイルス感染症患者の対応者に特有のストレス反応として、「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、孤立感や見放された感覚、精神的消耗、疲れやすさ、罪悪感、という反応があります。まずは、このような反応に気づき、休息をとる等負荷の軽減を図りましょう。

イ. 職員同士のケア

○周りのストレスに気づく

お互いのストレスに気づき合いましょう。

○想像力をもつ

誰もが感染症患者になり得るという想像力をもちましょう。

○情報の正確性を確かめる

不確実な情報の拡散に注意し、不安を煽らないようにしましょう。

○こまめな休息をとる

お互いにこまめな休息を勧めましょう。

○情報を共有する

活動後、勤務後の振り返りを行って、情報を共有しましょう。

○ねぎらいのある声かけ

職場全体での気遣い、職員同士のねぎらいある声かけを行いましょう。

【参考文献】

- 1) 新型コロナウイルス 避難生活お役立ちサポートブック STOP COVID-19、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、2020.
- 2) 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対応する職員のためのサポートガイド、日本赤十字社.

