

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

【資料編】

令和 2 年 7 月

茅ヶ崎市

（協力：庁内保健師活動連絡会）

## 目次

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| ①てをあらおう.....                        | 2  |
| ②手洗いで感染症予防.....                     | 3  |
| ③次の症状がある方は受付でお知らせください.....          | 4  |
| ④健康状態チェックリスト.....                   | 5  |
| ⑤新型コロナウイルス感染症における相談目安.....          | 6  |
| ⑥0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方.....       | 7  |
| ⑦共用場所の掃除のポイント.....                  | 8  |
| ⑧避難所でのごみの捨て方について.....               | 9  |
| ⑨避難所運営にあたり場面ごとに想定される装備              | 10 |
| 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）... | 11 |
| ⑪避難所における感染症対策物品リスト.....             | 17 |

# てをあらおう

1



ふくふく

あわだてて



2



ごしごし

てのこう



3



もみもみ

ゆびの  
あいだ



4

くるくる

おやゆび



5

ごしごし

つめ



6

くるくる

てくび



てをあらうのは こんなとき

ただいまのあと

らびの鬼  
えびしねとミープ



トイレの  
あと



いただきますの  
まえ



ふくときは  
じぶんの  
タオルでね!



# 手洗いで感染症予防

## 手指消毒薬



流水で手洗いができない場合には、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

画像出典：厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kokkaku-kansenshou01/keihatu.htm>)

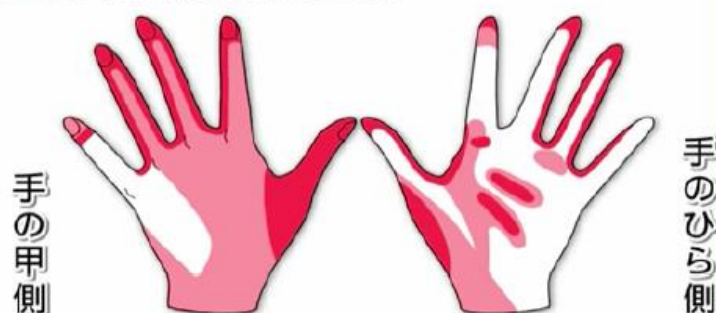
## 手指消毒の手順

出典：「日本環境感染学会教育ツールVer.3.1より引用」



とくに  
食事前や調理前、  
トイレ使用後には  
手洗いを！

■ 洗い残しの多いところ  
■ やや洗い残しの多いところ



次の症状がある方は受付でお知らせください

## 集団感染を防ぐために

避難所では、限られた空間で多くの方がすごします。そのため、感染症にかかるとたくさんの人に広がる可能性があります。感染症の流行を防ぐため、感染予防にご協力をお願いします。

次の症状がある方は、避難所運営スタッフにお知らせください。

- ☐ 熱がある、熱っぽい
- ☐ 咳、鼻水、のどが痛い
- ☐ せき たん  
咳や痰が長引く
- ☐ ぐったりしている、顔色がわるい
- ☐ 体がだるい、さむけ、頭痛、かんせつづう関節痛、きんにくつう筋肉痛などがある
- ☐ 体にブツブツが出ていて、かゆみや痛みがある
- ☐ 口の周りにブツブツが出ていて、痛みがある
- ☐ は吐いた、または吐きは気がする
- ☐ 下痢便（水のような便、柔らかい便、形のない便、  
ふきだすような便）がでた
- ☐ なかお腹が痛い、便に血が混ざっている
- ☐ 目が赤い、目やにが出る
- ☐ きず傷などがあり、うみ膿が出たり、赤かったり、は腫れていたり、  
痛かったりする。



## 健康状態チェックリスト

受付日：令和 年 月 日

| 避難所名 | 氏名 | 年齢 |
|------|----|----|
|      |    |    |

|   | 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（目安として37.5℃以上）等の強い症状のいずれかがありますか？                                                | はい・いいえ |
| 2 | 発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がありますか？<br><br>※症状が4日以上続く場合や、自身で強い症状と思う場合（症状には個人差があります）を含みます。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。 | はい・いいえ |
| 3 | 過去14日以内に、新型コロナウイルス感染患者との接触はありましたか？                                                                      | はい・いいえ |
| 4 | 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行ったことがありましたか？                                                                | はい・いいえ |
| 5 | 新型コロナウイルス感染症に関する検査を受けて、検査結果を待っている状態ではありませんか？                                                            | はい・いいえ |
| 6 | 次のいずれかにあてはまりますか？<br>・高齢者<br>・糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある<br>・透析を受けている、または免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている<br>・妊婦している | はい・いいえ |

※上記の質問に1つでもあてはまる方は、茅ヶ崎市役所（TEL82-1111）にご相談ください。（ご本人様やご家族様から直接電話をお願いします。）

（以下は、受付担当者が記入します）

| 体温 | 受付者名 | 滞在スペース・区画                                                          |
|----|------|--------------------------------------------------------------------|
| ℃  |      | <input type="checkbox"/> 一般<br><input type="checkbox"/> その他（部屋名： ） |

# 新型コロナウイルス感染症における相談目安

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)

重症化しやすい方とは、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  
と思う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いけな方も同様です。

## 参考

## 0.05% 以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。  
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

| メーカー<br>(五十音順) | 商品名         | 作り方の例                             |
|----------------|-------------|-----------------------------------|
| 花王             | ハイター        | 水 1 L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)   |
|                | キッチンハイター    | 水 1 L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)   |
| カネヨ石鹸          | カネヨブリーチ     | 水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯) |
|                | カネヨキッチンブリーチ | 水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯) |
| ミツエイ           | ブリーチ        | 水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯) |
|                | キッチンブリーチ    | 水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯) |

## 【注意】

- 使用にあたっては、商品パッケージや HP の説明をご確認ください。
- 上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。  
表に無い場合、商品パッケージや HP の説明にしたがってご使用ください。

## POINT 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



——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、ラベルははすしましょう。

### 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ください。**



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。



## 避難所運営にあたり場面ごとに想定される装備

|                                | マスク | 目の防護具<br>※1 | 使い捨て手袋<br>※3 | ガウン※4 |
|--------------------------------|-----|-------------|--------------|-------|
| 避難所受付時の対応                      | ○   | △※2         | ○            |       |
| 清掃、消毒                          | ○   | ○           |              |       |
| 発熱、咳等の症状のある人や濃厚接触者の専用ゾーンでの対応※5 | ○   | ○           | ○            |       |
| ゴミ処理                           | ○   | ○           | ○            | ○     |

※1 フェイスシールド又はゴーグル。（目を覆うことができる）

※2 スタッフの個々が担当する内容に応じて使用する。

（例：受付で連続して同じ人が複数の避難者に対応する際は着用する。単発的に、短時間（一人15分以内）で接する際は着用不要。）

※3 手袋を外した際には、手洗いをを行う。使い捨てビニール手袋も可。

※4 医療用ではないので、ゴミ袋での手作り、カップパでの代用でも可。

※5 保健・医療活動は、保健師、看護師、医師が行う。

## 4 手袋・マスクの脱ぎ方について

### 手袋・マスク脱衣方法（特に重要）



① 手袋を脱ぐ。

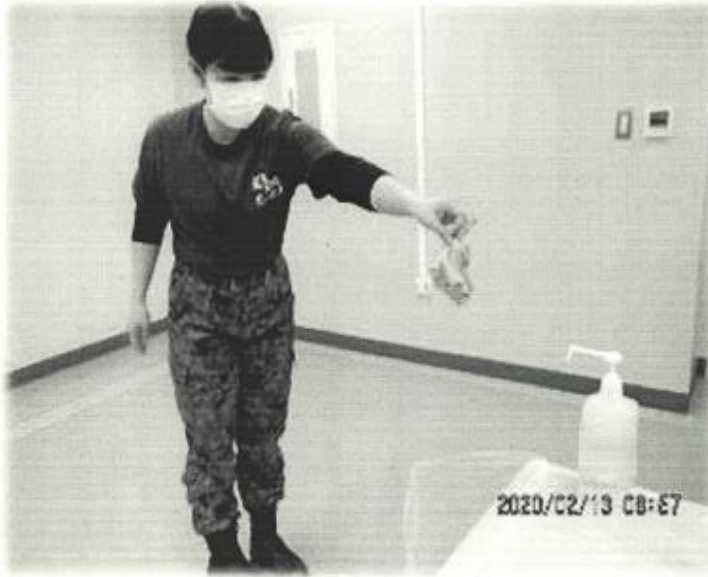
- \* 内側（清潔部分）に触れないように注意する。



② 脱いだ手袋の内側部分でもう片方の手袋を脱ぐ。

（出典：新型コロナウイルスから皆さんの安全を守るために 統合幕僚監部、陸上自衛隊東部方面衛生隊、  
陸上幕僚監部監修、p.26-37、初版令和2年4月13日）

## 手袋・マスク脱衣方法（特に重要）



- ③ 感染性廃棄物入れには距離を保って捨てる。



- ④ マスクを脱ぐ前に手指消毒をする。

## 手袋・マスク脱衣方法（特に重要）



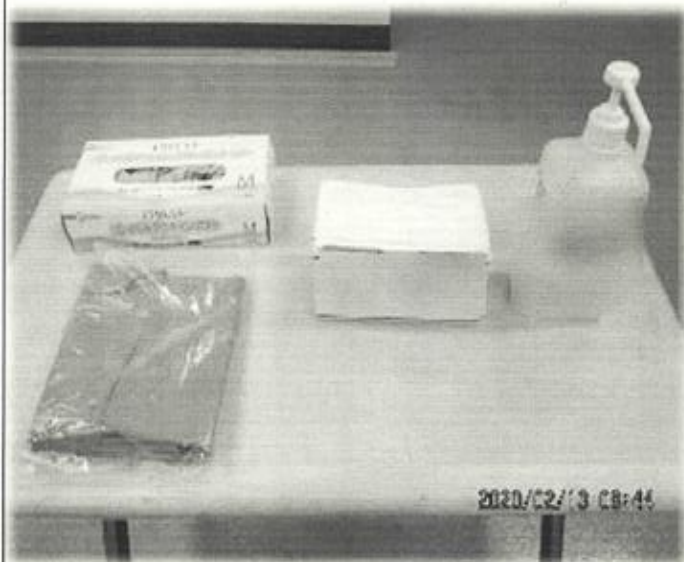
- ⑤ マスクのゴム部分をもってマスクを外す。  
\* マスク本体（不潔扱い）には触れないよう注意する。



- ⑥ 手袋と同様に距離を保って捨てる。

## 【補足】ガウン等を使用する場合

### ガウン・手袋・マスク装着方法



- ① 手袋・マスク・ガウン・手指消毒用アルコール・感染性廃棄物入れ（ビニール袋）

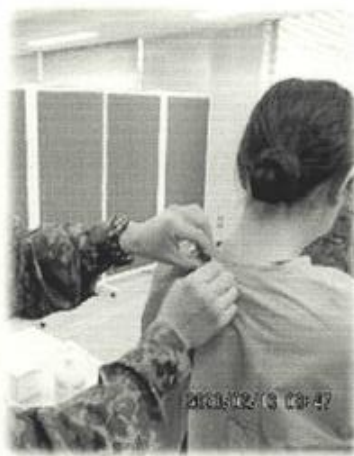


- ② 手指消毒実施  
\*最後までプッシュし、たっぷりのアルコールで揉みこむ

## ガウン・手袋・マスク装着方法



③-1 ガウンを着る。

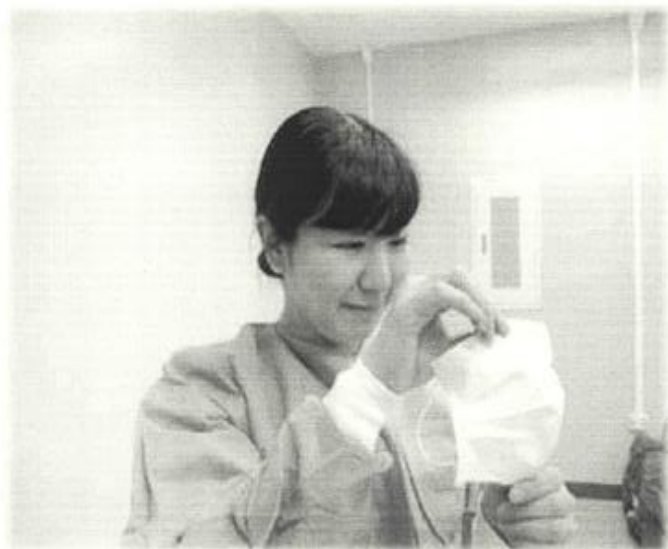


③-2 介助者に後ろを留めてもらう。  
(首元のマジックテープ)



③-3 後ろのひもも同様に  
結んでもらう。

## ガウン・手袋・マスク装着方法



④-1 マスクを装着する。



④-2 マスクを鼻の形に合わせて  
フィットさせる。

## ガウン・手袋・マスク装着方法



⑤-1 手袋を装着する。



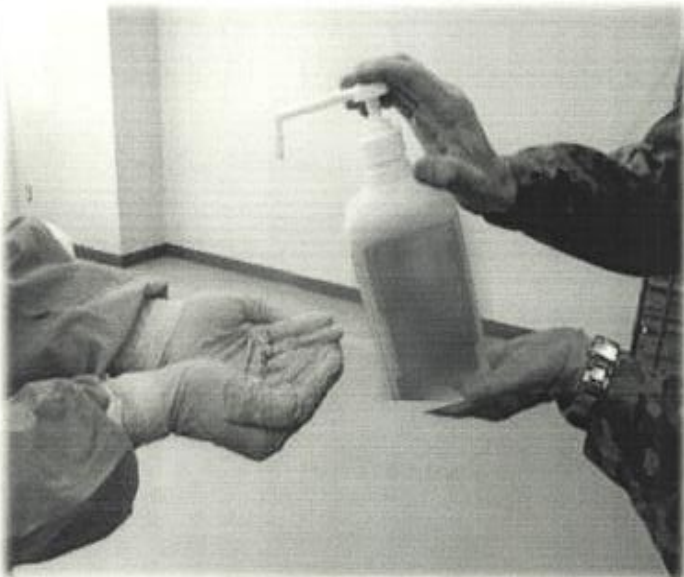
⑤-2 ガウンの袖が手袋の下になるようにする。



完了！

## ガウン脱衣方法（特に重要）

### 介助者がいる場合



① 手指消毒をする。



② 介助者に首元のマジックテープをはずしてもらう。

## ガウン脱衣方法（特に重要）

### 介助者がいる場合



③-1 介助者はガウンの外側をつかんで脱がせる。



③-2 介助者は内側（清潔部分）に触れないように注意する。

## ガウン脱衣方法（特に重要）

### 介助者がいない場合



②' ガウンの後ろ  
（マジックテープ、紐）をはずす。  
\* 首に触れないようにする。



③' ガウンの外側をつかんで  
引っ張りながら脱ぐ。

## 避難所における感染症対策物品リスト

|                                 |
|---------------------------------|
| マスク                             |
| フェイスシールド                        |
| 使い捨てビニール手袋                      |
| 使い捨てガウン                         |
| 非接触型体温計                         |
| アルコール手指消毒剤                      |
| ハンドソープ                          |
| 除菌用アルコールティッシュ                   |
| ペーパータオル                         |
| 次亜塩素酸ナトリウム溶液（キッチンハイター）（ポンプ式ボトル） |
| シューズカバー（スリッパ・内履きの代用として）         |
| レジ袋（下足入れ）                       |
| ゴミ袋（４５ℓ）                        |
| ゴミ袋（９０ℓ）                        |
| 蓋つきゴミ箱（足踏み式）                    |
| 養生テープ                           |
| 立入禁止テープ                         |
| エアーマット                          |
| パーソナルテント                        |

※表に記載している物品の他に、必要に応じ物品を追加していく場合があります。