

コロナ禍での
避難生活
における注意点



安全衛生委員会資料
2021年9月度
産業医 西川菜摘

新型コロナウイルス

避難生活お役立ち

サポートブック



2021年5月26日発行(第4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 (JVOD)

避難生活改善に関する専門委員会

〈主管：認定 NPO 法人レスキューストックヤード (RSY)〉

どこにいても、一人ひとりが 守ること～避難者・支援者の方へ～



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



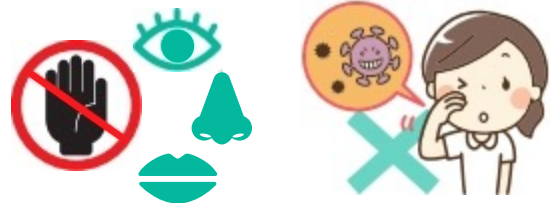
近距離での会話や発声をする
密接場面

お互いの距離は
原則**2m以上**
無理ならマスク着用を
条件に1m以上あける

★資料①「3密を避けましょう」
ポスターは、P.24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

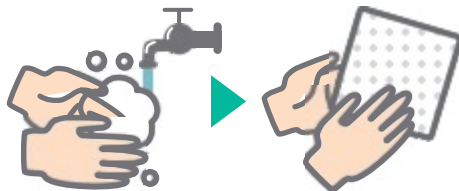
ウイルスは粘膜を通じて侵入します。手洗い・アルコール消毒の前は、首から上を触らないよう十分に注意しましょう。



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

流水と石鹸で手を洗い、
ペーパータオルで拭く



※ 断水の際は、アルコール消毒または除菌シートを利用する

★資料②「正しい手の洗い方」ポスターは、P.25へ



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。

注意しましょう！

蛇口からの感染の危険性について

水道の蛇口に、感染した人の唾が飛び、蛇口を閉める時に手にウイルスがついて、職場の中で集団感染が広がったと思われる事例がありました。

可能であれば、水道の蛇口は、非接触の自動水栓が好ましいです。手回しやレバー式の蛇口の場合は、手を洗うときに一緒に蛇口を洗う、蛇口をペーパータオルで閉める、蛇口を閉めた後に手指をアルコール消毒する方法などがあります。除菌すべき場所の一つとして覚えておきましょう。

また、うがいや歯磨きをするときは、吐き出した水が飛び散って蛇口にかからないよう、十分に気をつけましょう。



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！

消毒用アルコールについて

- ▶消毒用アルコールは蒸発しやすく、近くに火気があると引火するおそれがあります。設置付近では、喫煙やカセットコンロ、ストーブなど火気の使用はやめましょう。また、容器が膨張して破損することがあるので、直射日光や高温になる場所を避け、風通しの良い場所に設置・保管しましょう。
- ▶アルコール濃度は、手指消毒の場合、濃度70%以上95%以下が推奨されています。
※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。
- ▶手指をアルコール消毒する時は、消毒後にしっかり乾燥させましょう。ぬれた状態で目などに触れると、傷つける危険があります。



★資料③「消毒液の種類と用途」は、P.26へ

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へのリスクも心配されます。特に、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きましょう。

販売されている容器のまま使うのが原則ですが、どうしてもペットボトルや、小分け容器に入れる必要がある場合には、飲み物などのラベルをはがして、中身をきちんと書いておきましょう。

また、次亜塩素酸ナトリウムを薄める時は、使う分だけ作るようにし、作り置きはしないようにしましょう。
(参考：P.5 コラム7)

手洗い・アルコール消毒のタイミング

- ▶顔に触れる前後
 - ▶食事準備の前
 - ▶トイレ使用の前後
 - ▶ドアノブ、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や物に触れる前後
 - ▶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
 - ▶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）
 - ▶使い捨て手袋を脱いだ後
 - ▶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
 - ▶飲食の前
 - ▶掃除の前後
 - ▶外出先から帰ってきた後
 - ▶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
 - ▶汚れた衣類や寝具等に触れた後
- * 見た目では手が汚れていると思った時は手洗いや拭き取る。



4 飲食時の注意点とマスクの保管方法

新型コロナウイルス感染症のリスクが最も高い場面は、飲食時の飛沫感染です。食事中は会話をせず、食事が終わってからマスクをして会話をしましょう。どうしても食事中に話をしたい時には、「他の人の食べ物、飲み物に唾をかけない」ことが大切です。話す都度、マスクを付けるか、ハンカチで口を押えるなどして周囲に配慮しましょう。食事などでマスクを一時的に外すときは、テーブルに置くと、マスクが汚染されたり、マスクでテーブルを汚染することにつながります。下記のようにしましょう。

水分補給時など、マスクを一時的に外したい場合

▶マスクのひもを片方だけ外す ▶マスクがぶらぶらしないよう、ひもの部分を手で押さえる



▶飲み終わったらマスクをつける



食事の時の脱いだマスクの保管方法

清潔な袋に入れたり、ティッシュで包んだりして、ポケットやバッグ、卓上に置くなど保管します。
マスクの両面は汚染されている可能性があるため、触れないよう気を付けましょう。



5 マスク着用の効果と注意点

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。しかし、暑い時期は熱中症の危険が高まります。また、のどが潤うことで、乾きを感じにくくなり、脱水症の危険も高まります。夏場は特にこまめに水分補給し、周囲との距離を十分に取った上で、マスクを外すなどの対策をしましょう。

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

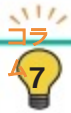
- ▶同じお皿からおかずを食べる ▶コップ ▶くし・髭剃り・歯ブラシ、タオルなどの使いまわし
- ▶瓶の回し飲み、箸の使いまわし ▶個人の携帯電話やタブレットなど端末の貸し借り

★資料③「消毒液の種類と用途」は、P.26へ



6 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。



7 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

市販されている泡タイプのハイターやキッチンブリーチは、あらかじめ濃度が薄められているのでそのまま使えます。

★資料⑤「おう吐物処理の方法」はP.28へ



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。



8 次亜塩素酸水について

次亜塩素酸水は、20秒以上浸けておかないと消毒効果が発揮されません。短時間で消毒をするためには、次亜塩素酸ナトリウムやアルコールを使うのがよいでしょう。また、次亜塩素酸水やその他の消毒液を、除菌のために空間噴霧すると、眼や皮膚に付いたり、気管支の弱い人などが吸い込んだりして健康影響のおそれがあることから推奨されていません。

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

- ▶ 掃除の前後には必ず手洗い・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やアルコール消毒を利用する。
- ▶ 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。



9 居住スペースの掃除などの時には何をえばいい？

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。それもない場合は、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

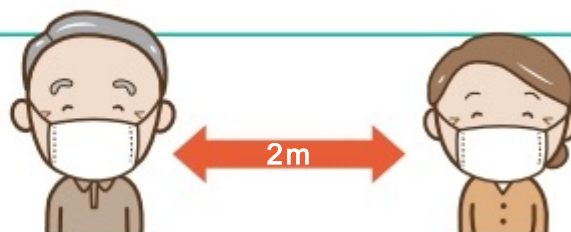
身体健康維持

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。



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。

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。



「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、ストレスの軽減に努めましょう。

★資料⑥「こんな時どうすればいい？心の健康Q&A」は、P.29へ

お互いを思いやる気持ちを忘れずにしよう

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

学校や公民館などの避難生活で、 気を付けること ～避難所運営に関わる方へ～



コロナ禍による、災害時の感染予防策として、政府からは「分散避難」への協力が呼びかけられています。この章では、それぞれの避難先で、正しく感染予防を行い、避難者一人ひとりの尊厳と活力を守るための生活環境の整え方や、配慮の方法をまとめました。

1. 避難施設の例



指定避難所

学校を活用した一般的な指定避難所の例です。

通常は数百人規模を想定した収容定員がありますが、避難者同士の間隔をとるようにすると、通常より収容できる人数が少なくなります。



小規模避難所

町内会・自治会単位の公民館や集会場などを活用した小規模の避難所の例です。

写真の公民館は建物が21坪のため、収容人数は7人程度以下が好ましいと考えられます。



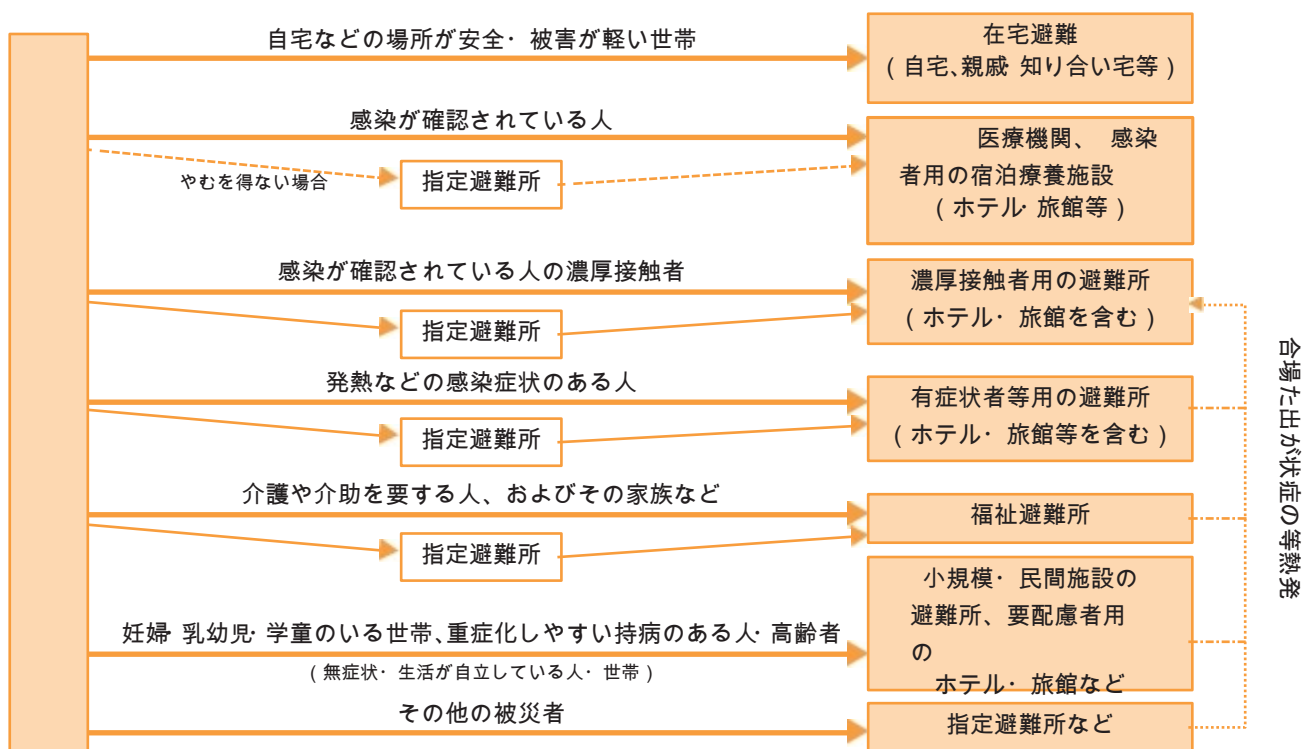
民間施設

地域にある民間施設を活用した避難所の例です。

写真の神社は、通常は無人で地域の氏子等が管理しています。拝殿が18坪、社務所が50坪程度のため、収容人数は合わせて20人程度以下が好ましいと考えられます。

2. 避難先として考えられる場所と避難施設の役割分担

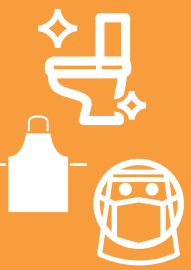



例えばこのように役割分担するなど、地域の感染拡大状況に応じた仕組みを作りましょう。防災部局や、保健福祉部局が連携して、十分に検討されることが望ましいでしょう。



9 . 主にその他一般の人 (D) に協力してもらうこと

避難所運営は、あらゆる場面で人手不足になりがちです。これを補うために、避難者の中で動ける人には、「3密の回避・手洗い・咳エチケット・換気」などを厳守した上で、自ら健康管理を行ってもらい、以下に留意して避難所運営に協力して頂ける方には、参加してもらいましょう。

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> 	<div style="text-align: right;">  </div> <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。 ※ マスクはつけている。 <p style="text-align: right;">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・洗浄剤、手洗い場 (蛇口、洗面台)、便器を拭く。 ▶ ゴミの処理。 ▶ 消毒液やトイレペーパー等の補充。 <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。 ※ 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>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) ※ マスクはつけている。 <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 (生ゴミ用も用意する) 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。 ※ 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 ※ 新型コロナウイルスの感染者、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。 ▶ 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。 ※ マスクはつけている。 <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。

掃除係



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。



掃除係の装備

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く)

コラ



18 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て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。

物資係



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。



10 . 相談体制

- ▶ 救護所の医療従事者や市町村の保健センター、保健福祉部局、または保健所などに、いつでも連絡が取りあえるよう電話やライン等を使えるようにしておく。
- ▶ 医療者によるオンライン診療 相談ができるよう、避難施設には Wi-Fi 環境を整え、パソコン等の端末を設置できるとよい。
- ▶ 避難者が困りごとや不安を抱えた時に、どこに相談すればよいか分かるように、避難所内に「避難者相談窓口」を設置し、周知できるとよい。

11 . ボランティアの受け入れについて

- ▶ 避難所の運営には、多くの人手が必要になります。行政や施設管理者と相談の上、感染対策のポイントを守りながら、必要な支援は受け入れましょう。受け入れの際には、全国災害ボランティア支援団体ネットワーク(JVOAD)が作成している下記のガイドランなどが参考になります。

○新型コロナウイルスの感染が懸念される状況におけるボランティア・NPO等の災害対応ガイドライン(2020年6月1日発行)

○災害対応ガイドライン 補足資料 (2020年8月4日発行)

○災害対応ガイドライン 別紙チェックリスト (2020年6月1日発行)



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



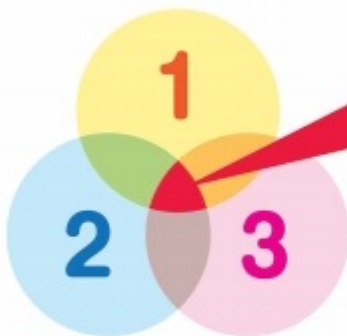
②多数が集まる
密集場所



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・爪の間を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



消毒液の種類と用途



空白部分は、使用して悪いことはないが、積極的に推奨はしないもの。

	石鹼	台所用洗剤	除菌シート	アルコール消毒液	次亜塩素酸ナトリウム
					※1
手・指	○		○	○	×
共用スペース（テーブル、ドアノブ、蛇口など）		○	○	○	○
トイレ掃除					○
吐物や排泄物の消毒					○

※ 1嘔吐下痢症などの原因となるノロウイルスは、アルコールによる消毒では不十分で、より強力な次亜塩素酸ナトリウムを使う必要がある。そのため、トイレ掃除、吐物や排泄物の消毒には基本的に次亜塩素酸ナトリウムを使う。ただし素手で触れると手が荒れるため、手指消毒には向かない。

- アルコール消毒液は、入手できれば濃度70%～95%のものが、効果が高くて好ましい。
- 除菌シートは、成分の欄に、含まれる量の多い順に表示されている。例えば、「アルコール、水、…」の順に書いている製品はアルコールの濃度が高く、「水、アルコール、…」や、その他の成分が最初に書いてある製品は、アルコール濃度があまり高くない。

おう吐物の処理方法



汚れたトイレも同様の処理を行う

1 感染しないように 防御する

十分に換気をし、以下のものを着用

- 帽子
- ゴーグル
またはメガネ
- マスク
- 手袋(二重)
- かっぱう着
- 靴カバー
または長靴



2 消毒液を用意

ハイター(有効塩素濃度6%)で0.1%の消毒液を作る場合



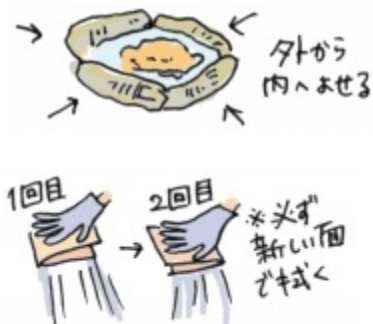
3 新聞紙で覆い、10分浸す

バケツに新聞紙を入れてしっかり濡らし、舞い上がらないように気をつけながらおう吐物のまわりに土手をつくり、静かに新聞紙でふたをする



4 拭き取る

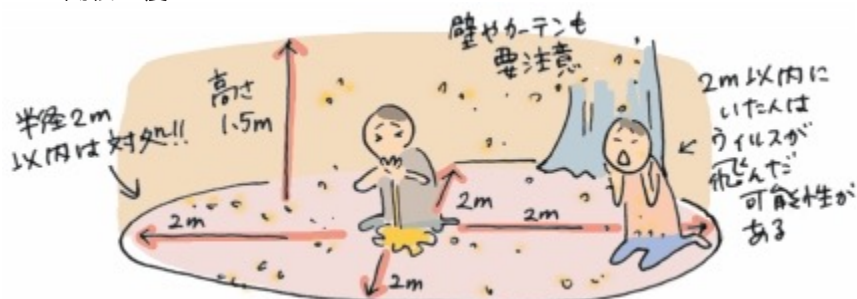
外側から内側に向かって静かに拭き取り、周囲を静かに水拭きする



※汚染が広がらないよう、1回ずつ拭き取る面を変える

処理する範囲

おう吐した人の、周囲半径2mの範囲の床や置いてある物すべてと、壁ぎわの場合は床から1.5mの高さまで、消毒液を浸した新聞紙で覆う



5 処分する

使用したタオルなどはすぐにポリ袋に入れ、口をしっかりと縛って処分する。手袋など処理に使用した物も全て同様に処分



6 最後にしっかりとうがいと手洗い!



★おう吐物は想像以上に広範囲に飛び散っています
完全にゴミを捨てるまで気を抜かないようにしましょう

その他気をつけるポイント

- 換気をする
- 半径2m以内の人は、感染を広げないためにも処理が終わるまで動かない
- 乾く前に処理する
- トイレのドアノブや便器周囲もしっかり消毒する
- 処理に使用したタオルなどは必ず処分する