

「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、周りとは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
- 6 避難所以外へ行く際は、避難所等へ連絡

令和 2 年〇月 〇〇市町村

エコミークラス症候群の予防のために

参考資料3

○ エコミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

○ 予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
 - ② 十分にこまめに水分を取る
 - ③ アルコールを控える。できれば禁煙する
 - ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
 - ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
 - ⑥ 眠るときは足をあげる
- などを行いましょう。

○ 予防のための足の運動



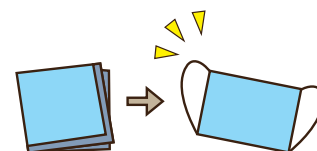
避難所における衛生環境対策
として必要と考えられるもの

物 資
マスク
アルコール手指消毒液
体温計
非接触型体温計
除菌用アルコールティッシュ
タオル（ただし1回使用ごとに廃棄）
ペーパータオル
新聞紙（吐物処理用）
ハンドソープ
清掃用の家庭用洗剤
次亜塩素酸ナトリウム、亜塩素酸水、次亜塩素酸水等（モノに対する消毒・除菌剤）
フェイスシールド
カップ
使い捨て手袋（ビニール手袋も可）
ラップ
ポリ袋
レジ袋
ジップロック袋
ゴミ袋
バケツ
スプレー容器
蓋つきゴミ箱（足踏み式）
簡易トイレ（凝固剤式）
段ボールベッド（簡易ベッド）
パーティション

資料④ 「手作りマスクの作り方」

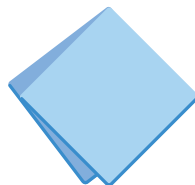
ハンカチを折るだけマスク

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

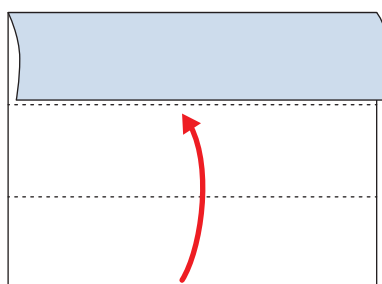
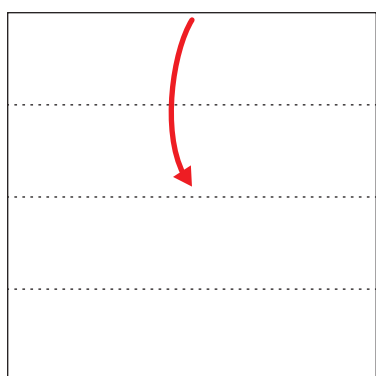
清潔なハンカチ



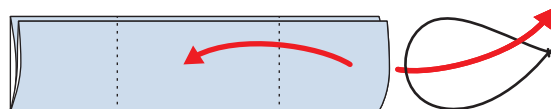
ゴム



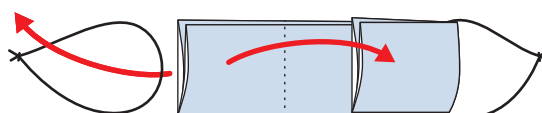
① 四つ折りにする。小さいハンカチでしたら、三つ折りにしてください。



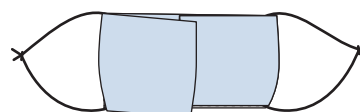
② 右端をゴムの中に入れて折る。



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と口を覆う



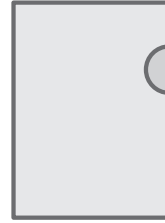
装着時イメージ

※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。

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

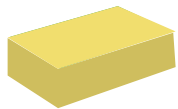


カチューシャ



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



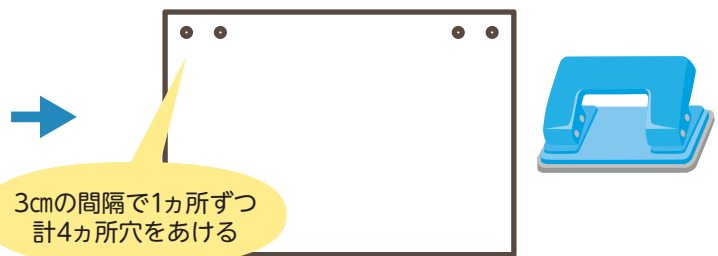
作り方

①クリアファイルおよび
ラミネートシートを用意する

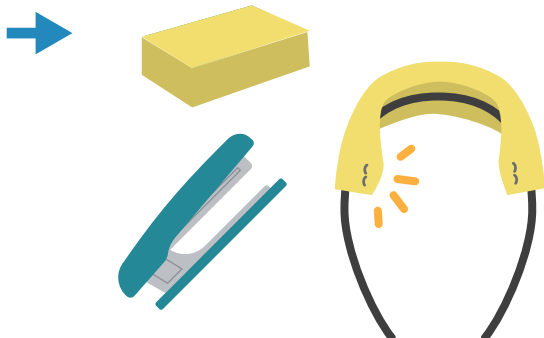


※クリアファイルははさみで開いて
A4サイズにカットする

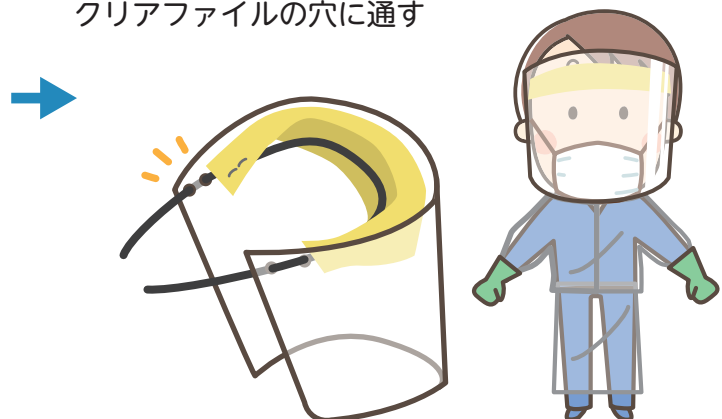
② 左右の端にパンチで2カ所穴をあける



③カチューシャにスポンジを
巻いてホチキスで止める



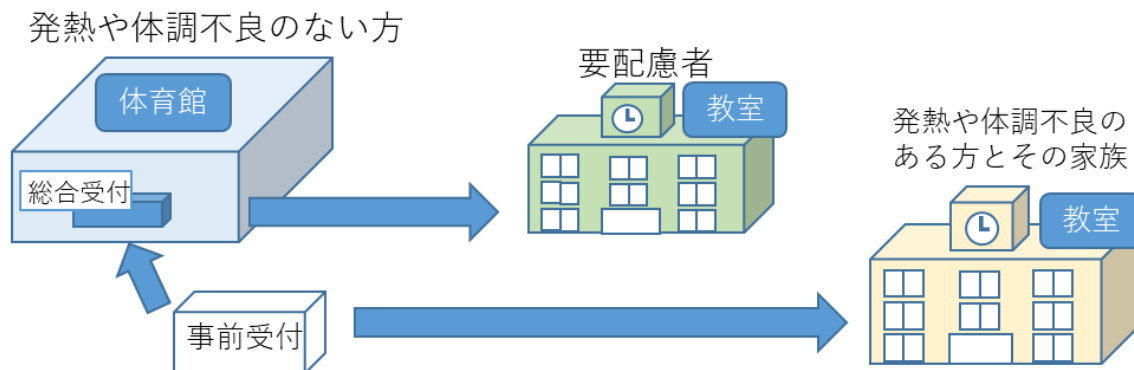
④カチューシャの両端を
クリアファイルの穴に通す



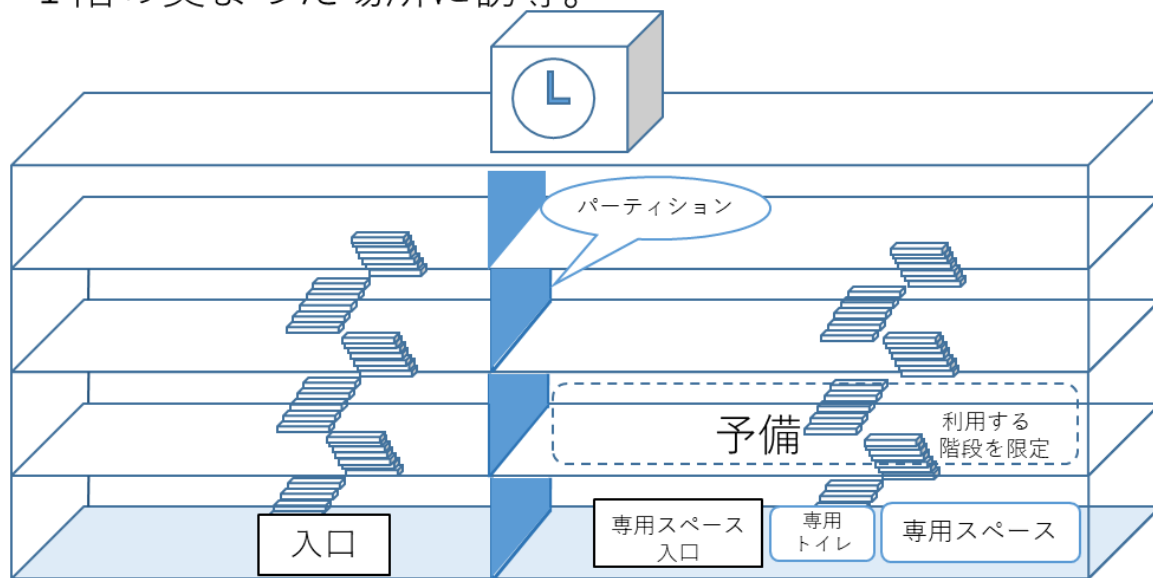
【資料④－1】

学校における専用スペース運用（例）

- ① 発熱や体調不良のある方の専用スペースは、別棟が望ましい。



- ② 別棟にできない場合、発熱や体調不良のある方とその家族は、1階の奥まった場所に誘導。



留意点

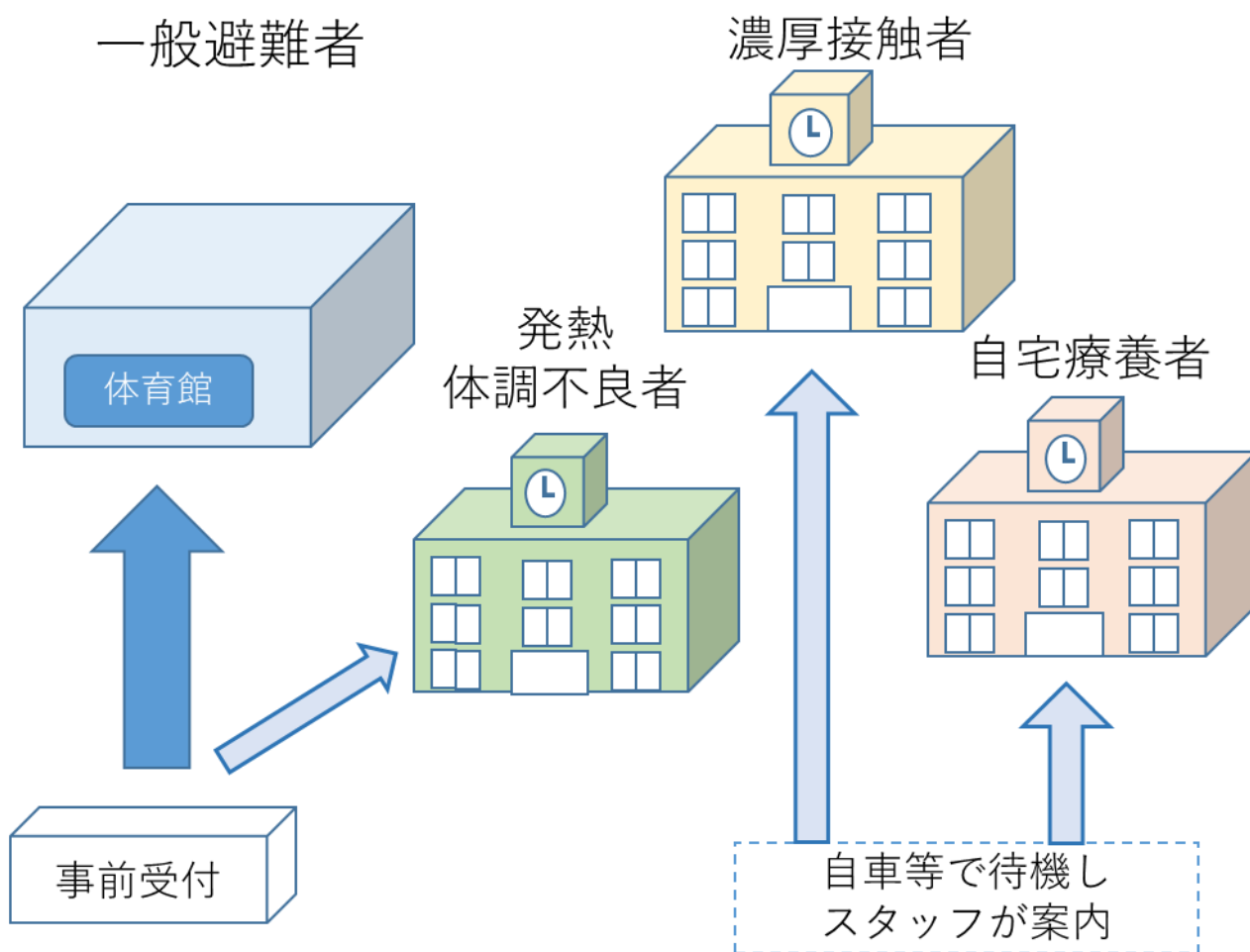
- ・ 専用スペースは医療機関へ搬送するまでの一時的な場所
- ・ 発熱や体調不良のある方の専用スペースを設置し、ない方の居住スペース(トイレや洗面所、動線等も含む)と完全分離
- ・ 発熱や体調不良のある方の看護は、限られた方で実施
- ・ 使用済みマスク等の専用スペース内のゴミは、密閉して廃棄

【資料④-2】

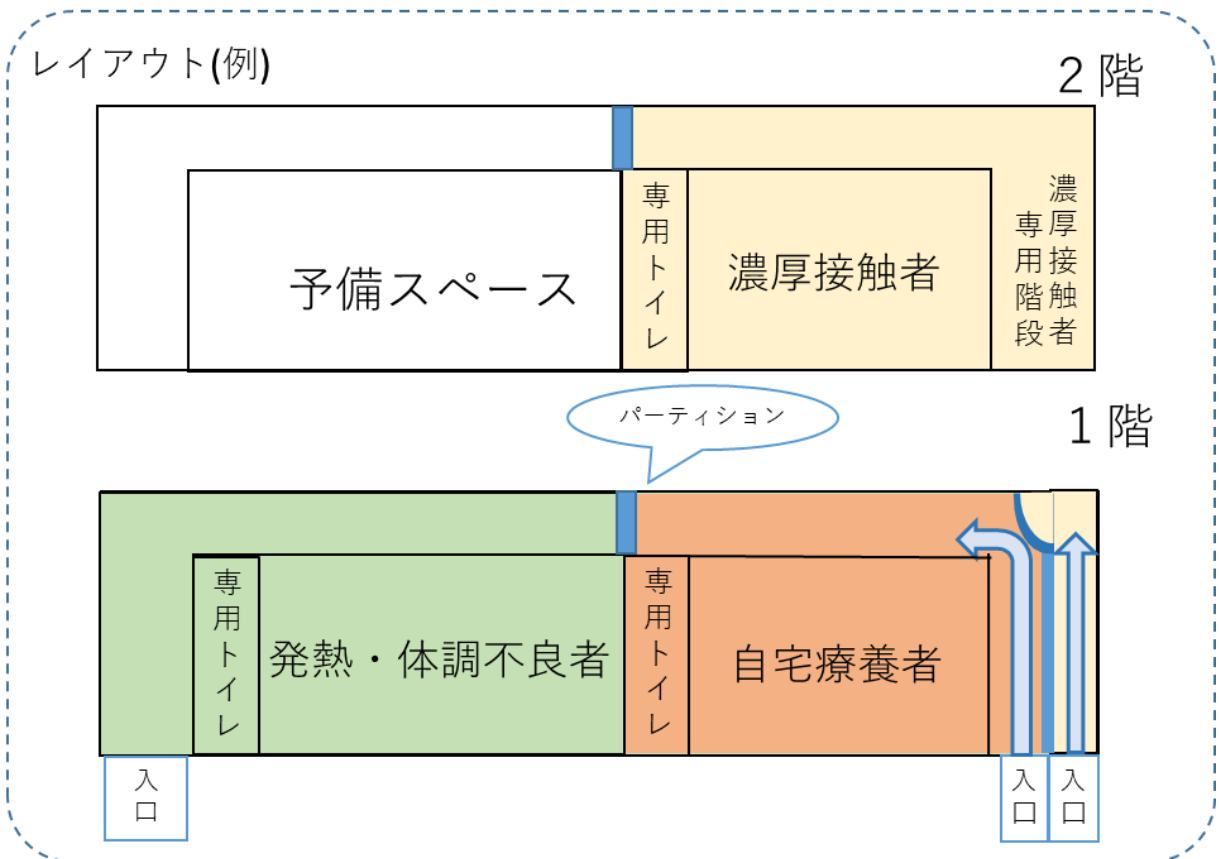
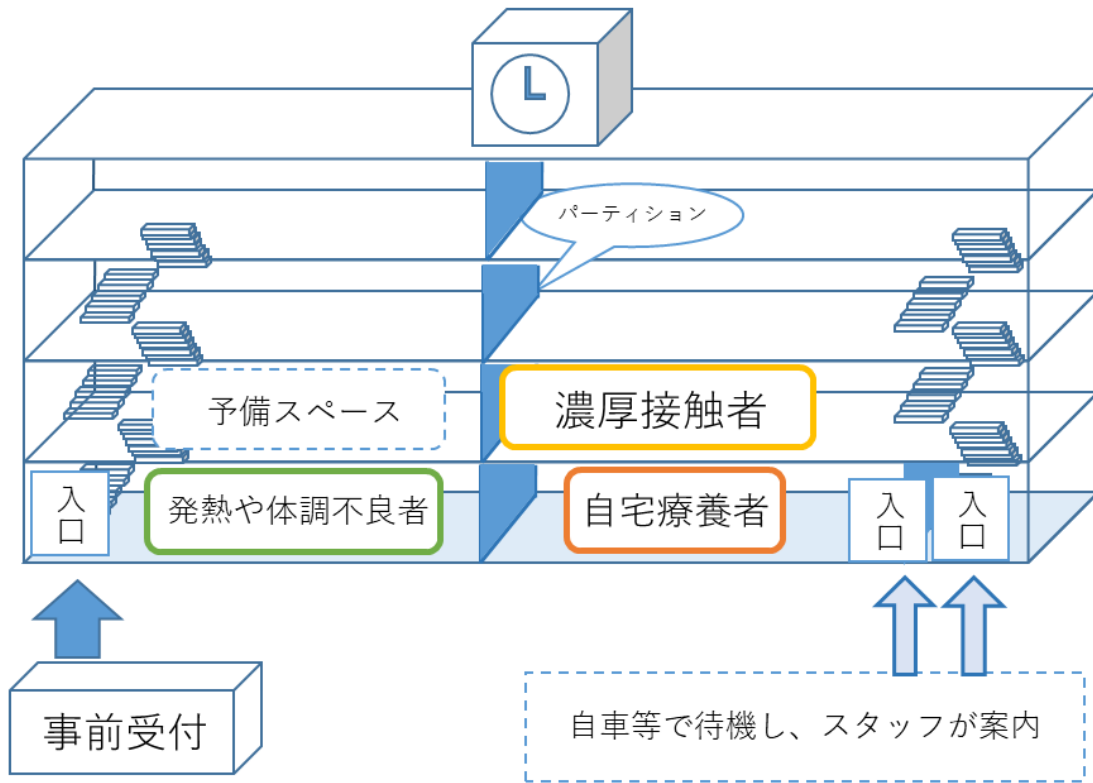
濃厚接触者・自宅療養者の 専用避難所(先)について (例)

濃厚接触者や自宅療養者の専用避難所(先)は、専用施設を確保することとするが、確保できない場合は、動線を分け、専用通路・階段、専用トイレを設置し、完全分離する

① 専用の建物や施設を使用する場合

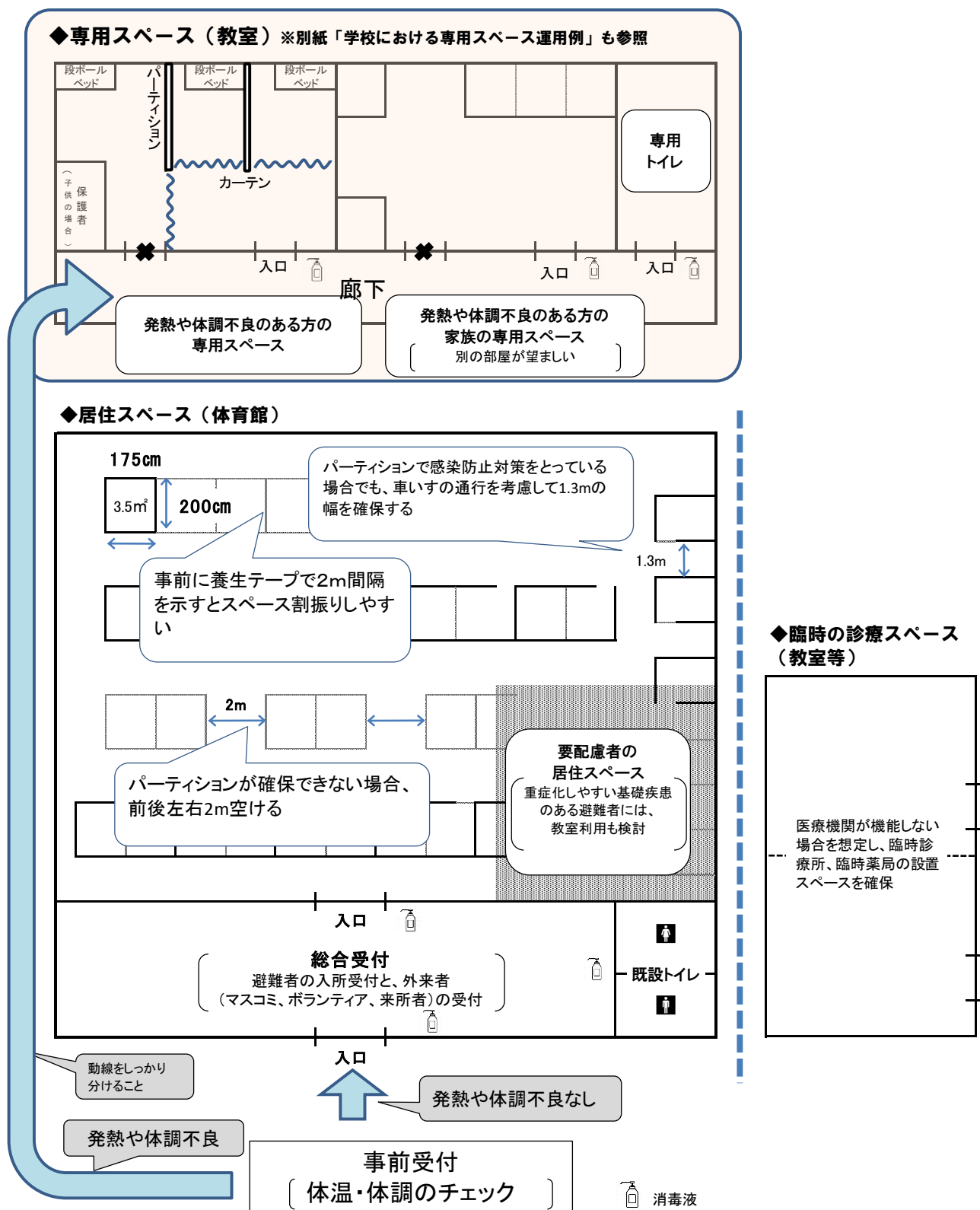


② 1棟の中を区分して使用する場合

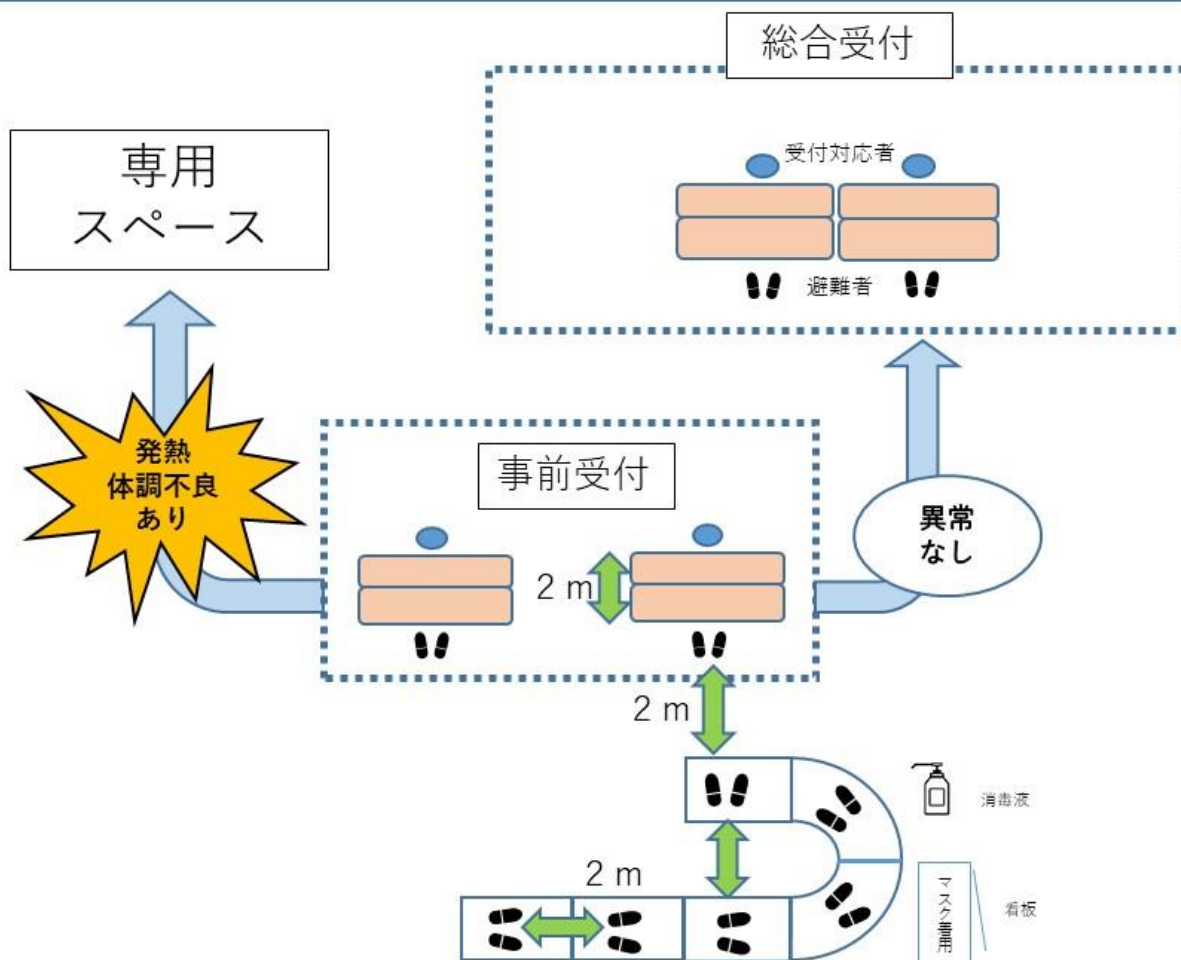


【資料③】

【避難所（体育館）のレイアウト（例）】



事前受付のレイアウト（例）



事前受付で行うこと

【発熱や体調の確認（問診）】

- 体温計による体温の確認
- 息苦しさがあるか
- 味覚・嗅覚障害があるか（味や匂いを感じられない）
- 咳やたんがひどくなっているか
- 全身倦怠感があるか（起きているのがつらくないか）
- 嘔吐や吐き気が続いているか
- 下痢が続いているか（1日3回以上の下痢）

【発熱や体調不良がない場合】

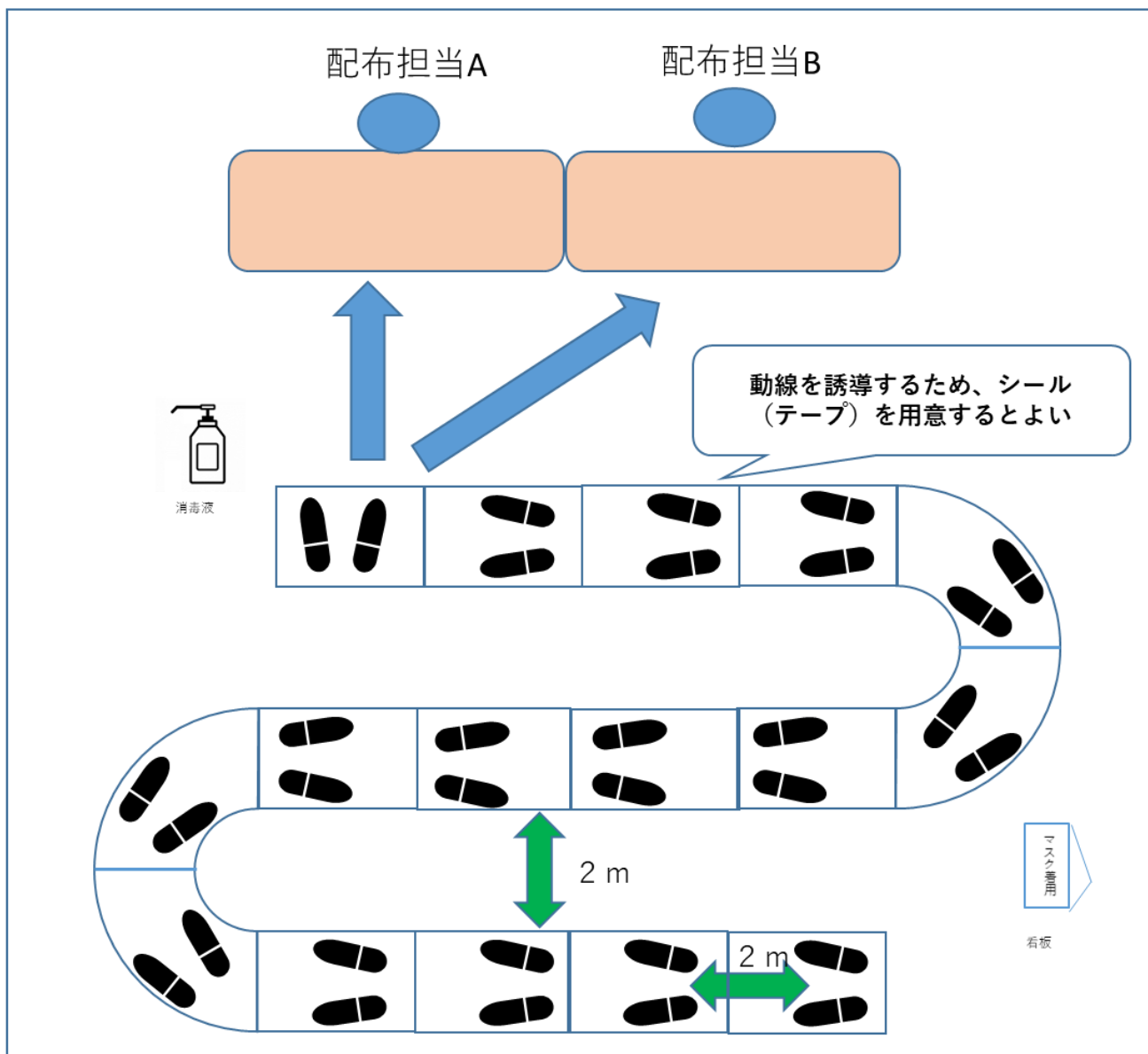
- 総合受付の場所を示し誘導

【発熱や体調不良がある場合】

- 専用スペースの場所を示し誘導
- 災害対策本部と連携し、速やかに医療機関へ

【資料⑥】

物品支給のレイアウト (例)



配布担当が行うこと

- 手渡しを避けて配給 (机に置き、受け取ってもらう等の工夫)
- 配給前後に机などを消毒
- マスク、手袋、エプロン等の着用
- エリア毎に案内を行うなど工夫し、密集することを緩和

受付時 健康状態チェックリスト(例)

●太枠の中の項目についてご記入ください。

受付日:令和 年 月 日

避難所名

氏名	年齢

チェック項目		
1	あなたは新型コロナウイルスの感染が確認されている人の濃厚接触者で、現在、健康観察中ですか？	はい・いいえ
2	普段より熱っぽく感じますか？	はい・いいえ
3	呼吸の息苦しさ、胸の痛みはありますか？	はい・いいえ
4	においや味を感じないですか？	はい・いいえ
5	せきやたん、のどの痛みはありますか？	はい・いいえ
6	全身がだるいなどの症状はありますか？	はい・いいえ
7	吐き気がありますか？	はい・いいえ
8	下痢がありますか？	はい・いいえ
9	からだにぶつぶつ(発疹)が出ていますか？	はい・いいえ
10	目が赤く、目やにが多くないですか？	はい・いいえ
11	現在、医療機関に通院をしていますか？ (症状:)	はい・いいえ
12	現在、服薬をしていますか？ (薬名:)	はい・いいえ
13	そのほか気になる症状はありますか？	はい・いいえ
	※「はい」の場合、具体的にご記入ください	
14	避難所での行動に際し、介護や介助が必要ですか？	はい・いいえ
15	避難所での行動に際し、配慮を要する障がいがありますか？	はい・いいえ
	※「はい」の場合、障がいの内容をご記入ください	
16	乳幼児と一緒にいますか？(妊娠中も含む)	はい・いいえ
17	呼吸器疾患、高血圧、糖尿病、その他の基礎疾患はありますか？	はい・いいえ
	※「はい」の場合、具体的にご記入ください	
18	てんかんはありますか？	はい・いいえ

(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			

※滞在スペース・区画欄には、避難する建物や部屋の名称および区画番号などを記入する