

新型コロナウイルス感染症を踏まえた

地域防災拠点の開設・運営のポイント

令和 2 年 6 月

(令和 3 年 5 月一部改定版)

横浜市総務局危機管理室

目 次

1 目的	・・・ P1
2 位置付け	・・・ P1
3 感染症を減らすために	・・・ P1
4 個人情報の取扱い	・・・ P2
5 地域防災拠点の開設・運営に係るポイント	・・・ P3
(1) 発災前に実施する事項	・・・ P3
(2) 発災時に実施する事項	・・・ P6

様式集

- 様式 1 感染症対策を踏まえた避難所づくり
- 様式 2 地域防災拠点のレイアウト例
- 様式 3 特定の症状が発生した場合の報告に係る掲示物
- 様式 4 健康チェックシート
- 様式 5 各種表示

参考資料

- 参考資料 1 感染症対策へのご協力をお願いします（厚生労働省チラシ）
- 参考資料 2 新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。
(厚生労働省チラシ)
- 参考資料 3 みんなのトイレ みんなできれいに 気持ちよく（宮城県等チラシ）
- 参考資料 4 新型コロナウイルス感染症の予防法・消毒法（健康福祉局）

1 目的

新型コロナウイルス感染症の大規模な流行につながりかねない状況においても、大地震などによる災害が発生した場合、ご自宅で生活できない方で、親戚や友人の家への避難も難しい方は地域防災拠点等で避難生活を送ることになります。

そのため、このような状況下の地域防災拠点での「密閉・密集・密接」を避けるために開設・運営のポイントをまとめました。

実施にあたっては、様々な課題が発生することも予想されますが、いわゆる複合災害が発生した状況下では、できることから確実に取り組むことが重要になりますので、本冊子をご活用くださいますようお願いいたします。

2 位置付け

本冊子は、地域防災拠点開設・運営マニュアル（平成 25 年 7 月策定）を基に、国や県、他都市等の考え方を参考にして新型コロナウイルス感染症への対応のポイントをまとめたものとなります。



3 感染のリスクを減らすために

本市では、このような状況下で災害が発生した場合に、避難所・避難場所の開設数を増やすとともに、換気・手洗い・咳エチケットの徹底や生活するスペースの確保などウイルス感染防止に努めていきます。

地域防災拠点運営委員会の皆様におかれましても、災害から自身の身を守ることを最優先に考えたうえで、新型コロナウイルス感染のリスクを減らすために、ご協力をお願いします。

なお、市民の皆様には次の事項についてご協力をお願いしていますので、ご承知おきください。

市民の皆様にご協力をお願いしている事項

- ・ 災害時に自宅で安全を確保できる場合には、新型コロナウイルス感染を防止するためにも、在宅避難に努めてください。
- ・ 在宅避難に備え食料やトイレパック等の備蓄品を準備してください。
- ・ 行政が開設する避難場所・避難所だけではなく、親戚や友人の家などへの避難も検討してください。
- ・ 避難場所・避難所に避難する際に持参する非常持出品に、マスク、体温計等も含めてください。
- ・ 自宅療養者においては、発災時に自宅で安全を確保できるか不安な場合は、宿泊療養施設へ入所する等の対応が可能なため、事前に各区福祉保健センター福祉保健課へお問合せください。

4 個人情報の取扱い

地域防災拠点の運営にあたっては、個人情報を取り扱う場面も想定されます。市民の皆様のご利益が損なわれることがないように、情報の取扱いについて避難者の人権、プライバシーに十分配慮していただくよう、お願いいたします。

(1) 発災前に実施する事項

- ▶ ア 地域防災拠点となる学校の活用できるスペースの再確認
- ▶ イ 備蓄品の確認
- ▶ ウ 訓練や研修の実施

ア 地域防災拠点となる学校の活用スペースの再確認

- ・ 運営委員会等で学校の受入れ可能スペースについて再確認し、これまでの調整で確保しているスペースの他に受入れ可能なスペースの確保にも努めます。



◆確保をお願いしたいスペースについて◆

～受入れスペースの例～

【避難所運営に必要なスペース】

- ①要援護者スペース
- ②男女ニーズの違いや子育て家庭に配慮したスペース（更衣室、授乳室等）

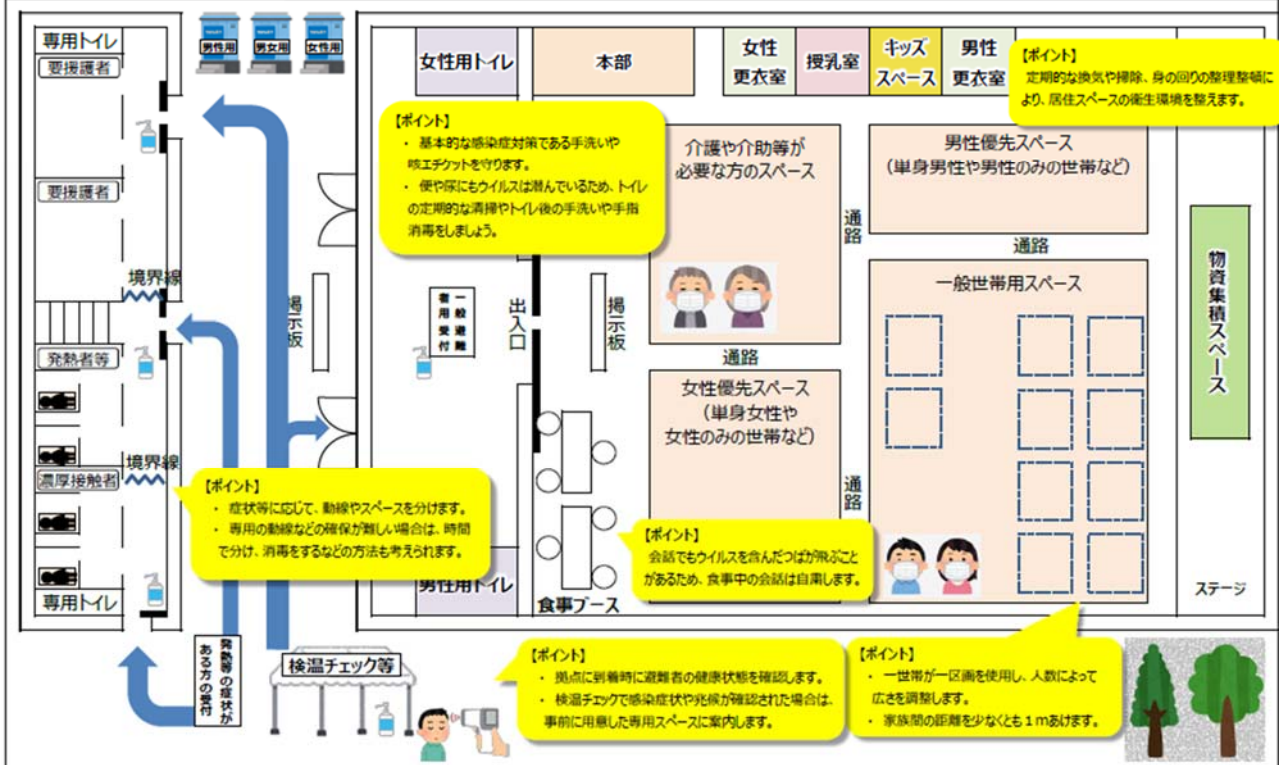
【新型コロナウイルス感染症対策に必要なスペース】

- ①体調不良者スペース（男女別が望ましい）
- ②濃厚接触者スペース（男女別が望ましい）

- ・ 発熱や咳等の症状が出た方及び濃厚接触者については、専用のスペースを設ける必要があるため、拠点内での設置場所を確認し、一般の避難者と動線を分けるように計画します。
- ・ 専用の動線などの確保が難しい場合は、時間で分け、消毒をするなどの方法も考えられます。

地域防災拠点のレイアウト例

新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえると、災害が発生し避難所を開設する場合には、感染症対策に万全を期することが重要となります。
 発災直後は混乱しており、すべてに対応することは難しい場合もあるため、**できる範囲から取組みを進めましょ**う。



※ 拡大図は様式2 参照

イ 備蓄品の確認

- 本市としては、感染症対策として次の物品を備蓄しています。

感染症対策として活用できる備蓄品

● 防災備蓄庫の備蓄品

品目	数量	用途
① 非接触型体温計	3個	健康観察
② 腋下体温計	1個	
③ マスク	500枚	避難者の予備用
④ 小さめマスク	300枚	
⑤ フェイスシールド	30個	配膳・物資配布・受付等
⑥ アルコール消毒液	20ℓ	手指消毒用
⑦ 消毒剤 ^(※1)	6ℓ	ドアノブや手すりなどの消毒用
⑧ 雑巾	10枚	
⑨ 使い捨て手袋	500組	
⑩ 段ボール間仕切り及びベッド ^(※2)	6セット	特定の症状を発症した方や濃厚接触者用
⑪ 養生テープ	10本	受付や居住スペースでの目印
⑫ ごみ袋(30ℓ)	100枚	ごみの廃棄用
⑬ ごみ袋(45ℓ)	100枚	
⑭ 泡ハンドソープ(500ml)	10本	手洗い用
⑮ ペーパータオル	2,000枚	手洗い用、消毒用
⑯ 受付パーテーション	2枚	受付での感染防止
⑰ 感染症対策を踏まえた拠点開設運営スターターキット	一式	受付や居住スペースでの目印

※1 使用時は消毒剤(次亜塩素酸ナトリウム)を希釈して使用してください。
消毒方法については、参考資料2・3・4を参照してください。

※2 段ボール間仕切り及びベッドについては、防災備蓄庫等に保管していますが、各拠点の状況に応じて、数量や保管場所が異なる場合があります。事前に確認をしてください。

- 備蓄品については、レイアウト例や用途を参考にし、地域防災拠点の中のどこに配置するか事前に検討しておきます。



◆ 備蓄品について ◆

- ・ 上記の備蓄品はあくまで発災時に使用する物品です。各拠点で補充をしていただければ、訓練での使用は可能です。
- ・ 上記以外の地域防災拠点や地域のニーズによる必要な資器材については個別に整備を進めてください。

ウ 訓練や研修の実施 ※様式1のチェックリストをご参照ください。

- ・ コロナ禍の避難所運営の実効性を高めるため、感染症対策を十分に講じた上で訓練規模・方法等に配慮し、可能な範囲で訓練を行ってください。
- ・ 中止が決定しているなど開催が困難な場合は、危機管理室で作成した動画の視聴や他拠点の訓練の見学などの検討をしてください。

参考：横浜市ホームページ「動画で防災を学ぼう！！」

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/wagaya/0720.html>



(2) 発災時に実施する事項

- ▶ ア 地域防災拠点での受入れ
- ▶ イ 地域防災拠点の運営上注意すべき点
- ▶ ウ 避難者の健康観察等の実施
- ▶ エ 避難者の中から感染者が発生した場合
- ▶ オ 拠点で感染した際の補償

ア 地域防災拠点での受入れ

受付の担当者はマスク、手袋及びフェイスシールドを着用して対応します。

① 避難者の地域防災拠点到着時の健康状態の確認

- ・ マスク着用の確認（マスクを着用していない方にはマスクを配布）
- ・ 体温計での体温の確認（腋下体温計の場合は毎回消毒をする）
- ・ 「体調に不安がある方及び発熱等の症状がある方」と「体調に不安がない方」との振分け



◆ 受付について ◆ ※受付のイメージは 10 ページ参照

- ・ 避難者の人数により検温をするスタッフの人数を調整します。各拠点に非接触型体温計（3本）・腋下体温計（1本）を配備しています。
- ・ 効率化の観点から、避難者が持参した体温計で測定した体温を確認することで検温とすることも考えられます。
- ・ 区割りが終わっていない状態で体育館への入室を始めると密集状態となり、避難者同士の間隔の確保ができなくなる恐れもあるため、可能な限り、体育館への入室の前に区割りを終わらせるよう考慮してください。

② 「体調に不安がある方及び発熱等の症状がある方への対応

- ・ ①の健康状態を確認する場所とは別に受付を設置
- ・ 次の事項を確認し、「陽性者」「濃厚接触者（※）」「発熱等の症状がある方」のどのタイプに該当するかを把握（※ P9 濃厚接触者とは？参照）

確認事項とその対応

- 感染が確認されていて自宅療養中の方
→ 該当する場合、「④ 自宅療養者が避難してきた場合の対応」へ
- 感染が確認されている人の濃厚接触者で健康観察中の方
→ 該当する場合、「濃厚接触者の専用」スペースへ誘導
- 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か
→ 該当する場合、「発熱等の症状がある方」の専用スペースへ誘導
- 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か
（※）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
→ 該当する場合、「発熱等の症状がある方」の専用スペースへ誘導
- その他、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合かどうか
→ 該当する場合、「発熱等の症状がある方」の専用スペースへ誘導

- ・ 専用スペースの男女の区分け
男女で部屋を分けることが望ましいが、難しい場合は間仕切り等を活用した部屋のレイアウトの工夫や見回り等を行うことで配慮してください。
- ・ 有症者（※）の家族の避難スペース
原則として、有症者はそれぞれの専用スペースに、その家族は一般の避難スペースに避難します。
有症者の看護等（看護、介護、育児など）は、原則家族が行います。乳幼児などが家族に含まれ、各避難スペースに分けることが適当でない場合は、同一の避難スペースにします。有症者と同室となった家族はマスクと手袋を着用し、こまめにアルコール消毒を行い、一般の避難スペースには行かないようにします（例：有症者一名に対し、専用のアルコール消毒液のボトルを用意する等）。
※「有症者」とは、体調に不安がある方、発熱等の症状がある方及び濃厚接触者をいう。

【① 有症者に看護等が必要な場合】

有症者はそれぞれの専用スペースに避難し、その者の看護等を行う者は、地域防災拠点での感染拡大を防ぐため、同室とします。その際に、看護等を行う者は、マスクと手袋を着用し、こまめにアルコール消毒してください。

【② 有症者が家族の看護等を行う必要がある場合】

他に看護等を行える家族がいる場合は、その者が対応します。状況によっては、有症者に看護等をされている者は、有症者と同室とします。

※①及び②に当てはまらない場合は、新たな濃厚接触者を作らないことを前提とし、区本部と調整の上、避難スペースを決定します。

- ・ 事前に設定した専用の動線で専用スペースへ誘導
- ・ 後に感染者が確認された場合に連絡を可能にするため、避難者カードへの必要事項の記載を依頼
- ・ 後に感染者が確認された場合に感染経路等を明らかにするために、どのスペースにどの方を配置したかを記録

③ 「体調に不安がない方」への対応

- ・ ②とは別の受付を設置
- ・ 後に感染者が確認された場合に連絡を可能にするため、避難者カードへの必要事項の記載を依頼（家族の場合は代表1名に依頼）
※ 避難者カードを渡して避難スペースで記載していただき、後で回収する方法も考えられますが、回収漏れが起きないようにご注意ください。
- ・ 要援護者については、事前に設定した専用の動線で専用スペースへ誘導

④ 自宅療養者が避難してきた場合の対応

自宅療養者は陽性者であるため、個室へ案内し、その後、区本部（拠点班を通じ医療調整班へ）へ連絡し、宿泊療養施設等への搬送とします。

※ 神奈川県が宿泊療養施設等へ移送します。

⑤ その他

受入れ時に把握した個人情報の取扱いについては、漏洩など十分に配慮します。

濃厚接触者とは？（令和3年4月20日時点版）

濃厚接触者とは「患者（確定例）」（「無症状病原体保有者」を含む。）の感染可能期間に接触した者のうち、次の範囲に該当するものである。

- 患者（確定例）と同居あるいは長時間の接触（車内、航空機内等を含む）があった者
- 適切な感染防護無しに患者（確定例）を診察、看護もしくは介護していた者
- 患者（確定例）の気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に触れた可能性が高い者
- その他：手で触れることのできる距離（目安として1メートル）で必要な感染予防策なしで、患者（確定例）と15分以上の接触があった者（周辺の環境や接触の状況等個々の状況から患者の感染性を総合的に判断する）

参照：新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領
（2021年1月8日暫定版 国立感染症研究所）

受付のレイアウト例

3' 一般避難者用スペースへ

2' 避難者カードの記載等

1 検温チェック等

フェイスシールドを着用
なければ、避難者と運営
者の距離を2m（少なく
ても1m）あける

3 専用スペースへ

避難者カードは、専用ス
ペースで記載

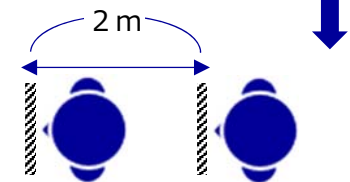


体調や足腰が悪い人が並ぶ際
には椅子に座ってもらうなど
配慮する

「体調に不安がない方」



「体調に不安がある方及び
発熱等の症状がある方」



2m（少なくとも
1m）をあけて並
べるようテープ等
で目印をつける



2 健康状態の聞き取り

7ページの「確認事項とその対
応」または様式集の「次のい
ずれかの症状がある場合は、す
ぐに職員にお知らせください」
を活用して確認します。

イ 地域防災拠点の運営上注意すべき点

① 手洗いや咳エチケットの徹底

感染を防ぐために、基本的な感染症対策である手洗いやマスクの着用などを徹底します。断水、石鹼やアルコール消毒液等がない場合は、その時にあるものでできるだけのことを行います。（例えば、飲料水で手を洗う、ウェットティッシュ等で拭くなど）



② 定期的な清掃や換気

地域防災拠点内の衛生環境の確保として、定期的な清掃や換気の実施を徹底します。

- ・ 掃除は定期的に行い、人がよく触る場所（ドアノブ、テーブル、蛇口など）にあっては、1日に複数回消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム）による拭き掃除を行うことを基本とします。消毒剤を使用する際には使い捨て手袋を着用し、換気をします。



◆ 消毒剤について ◆

- ・ 希釈液は作り置きをすると殺菌力が低下する場合がありますため、使用時に必要分を希釈して使用するなどご配慮ください。
- ・ **次亜塩素酸ナトリウムは誤飲誤食をしないよう注意してください。**
- ・ 消毒する時は、希釈液に浸した布で消毒する場所を一方向に拭き取ります。
- ・ 次亜塩素酸ナトリウムを金属部分に使用した場合は、腐食する可能性があるため、必ず水拭きしてください。

- ・ 便や尿にもウイルスが潜んでいるため、トイレは目に見える汚物があればその都度、また汚れが特に見えなくても1日3回（午前・午後・夕）以上の複数回を目安として、消毒剤を使用して掃除します。
- ・ 専用スペースを消毒する時も、可能な限り専用スペースにいる避難者で、専用ゾーンの室内やトイレ等の消毒を行うようお願いしてください。
- ・ アルコールによる手指消毒も徹底します。
- ・ 換気は気候上可能な限り常時、困難な場合はこまめに（30分に1回以上数分間程度、窓を全開にする）、2方向の窓や扉を開け、避難スペース内に空気が通るようにします。
- ・ 避難所を縮小・廃止する時は、避難者にも協力を依頼し、使用したスペースの消毒を実施してください。

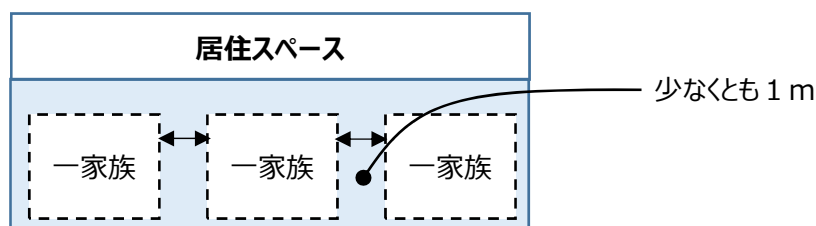
③ 避難者同士の間隔

- ・ 飛沫感染を避けるため、避難者同士の間隔は、少なくとも1m空けます。
- ・ 発熱や咳等の症状がある方及び濃厚接触者の専用スペースについても同様に間隔を空けます。

スペースの区画方法の例

- ・ 避難者の増加を考慮して、テープ等により居住スペースの区画を表示します。
- ・ 一家族が一区画を使用し、人数に応じて区画の広さを調整してください。
- ・ 家族間の距離については、少なくとも1mは空けましょう。
- ・ 寝る向きは互い違い（お互いの足が見えるよう）にするのが望ましいです。

（例）



- ・ 発熱や咳等の症状がある方及び濃厚接触者については、専用のスペースを確保し、段ボールの間仕切りで区切るなどの工夫をします。

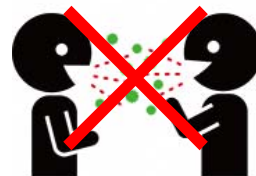
（例）



- ・ 専用スペースは可能な限り換気ができる部屋を選定してください。

④ 配食・食事

- ・ 順番制にするなど、配食時の密を避けるための工夫をしてください。
- ・ 食事スペースを配置している場合、密にならないよう、時間をずらす、いすの配置等の工夫（同じ方向を向いて座る、互い違いに座る等）をします。また、会話でもウイルスを含んだつばが飛ぶことがあるため、食事での会話は自粛します。



⑤ 発熱や咳等の症状が出た方及び濃厚接触者への対応

- ・ 不要かつ長時間の接触はしないようにします。
- ・ 専用スペースの中で直接接触する場合は、マスクやフェイスシールド、使い捨て手袋を着用します。
- ・ 食事についても直接受け渡さず、専用スペース外の廊下や専用スペース内の間仕切りの外に設置した机に置いて配るなどの工夫をします。

⑥ ごみの処理

- ・ 「一般のごみ」と「感染性の廃棄物」で分けるようにし、感染性の廃棄物はごみ袋を2重にします。
- ・ 使用済みのマスク、ティッシュ、使い捨て手袋、発熱・咳等のある人の弁当の容器などについては、直接手で触れないよう慎重に取り扱い、保管し、基本的に一般廃棄物として処分します。
- ・ ごみ収集をする方は、必ずマスク、手袋等を着用し感染予防に十分注意してください。

ウ 避難者の健康観察等の実施 ※様式5「健康チェックシート」をご活用ください。

- ・ 拠点運営委員も含め、体温測定や避難者同士での体調確認を毎日行います。
- ・ 区本部においても、定期的な巡回等を通し、避難者の症状・兆候の有無について健康観察を行います。



◆健康観察について◆

新型コロナウイルス感染症の特徴として、無症状病原体保有者が多く認められているため、避難者自身の身を守るためにも、基本的な感染症対策である手洗いや消毒、換気、マスク着用などを徹底します。加えて、避難者全員が、様式5「健康チェックシート」などを活用し、日々の健康状態の確認を行います。健康状態の確認は、災害発生前の日常生活においても定期的に確認することをおすすめします。

【①特定の症状が発生した場合】

⇒運営スタッフ（運営委員及び動員職員）に報告するよう掲示物（様式3）を活用して周知を図ります。

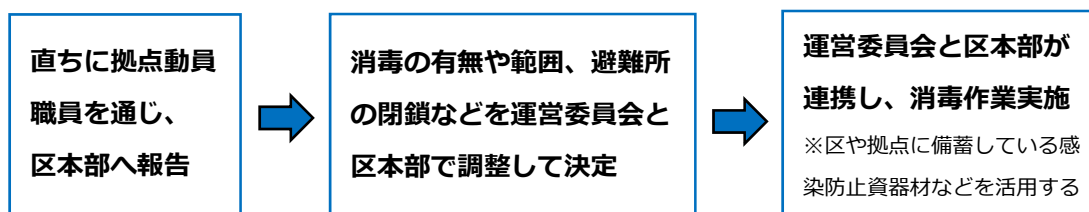
【②避難者からの発熱等の報告を受けた場合】

⇒P7の「確認事項とその対応」のとおり専用スペースへ誘導します。また、職員がいない場合は、運営委員会を通じて区本部に連絡をして対応します。

【③咳・発熱症状のある人の受診調整】

⇒医療機関等での受診が可能な場合は、区本部と調整の上、受診調整を図ります。

エ 避難者の中から感染者が発生した場合



オ 拠点で感染した際の補償

拠点の運営や避難生活での感染に対して、本市の補償はありませんが、検査や入院に係る費用については、次のとおり公費で賄われます。

公費での補償

PCR 検査費用

濃厚接触者等で保健所が検査を必要と判断した場合は、公費負担(令和2年3月6日～自己負担なし)。ただし、別途受診料が発生する場合あり。

感染に伴う入院費用

新型コロナウイルス感染症は指定感染症のため公費負担（自己負担なし）

会社員等で自らが感染し3日以上休んだ場合、健康保険組合から傷病手当金の対象 ※対象外のケースあり（職場での感染者発生による休業や、家族が感染し自身が濃厚接触者となったため休む場合など）

感染症対策のために推奨する訓練例



【鶴見区】靴底消毒



【神奈川区】検温



【西区】受付



【中区】受付



【南区】受付



【港南区】区割り



【保土ヶ谷区】受付



【旭区】受付



【磯子区】段ボール間仕切り

感染症対策のために推奨する訓練例



【金沢区】区割り



【港北区】区割り



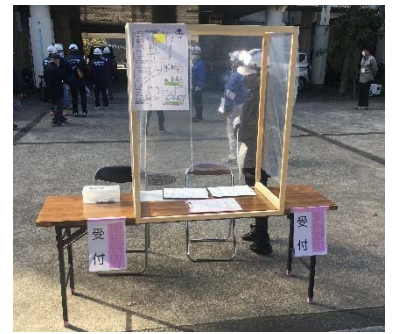
【緑区】受付



【青葉区】区割り



【都筑区】受付



【戸塚区】受付



【栄区】受付



【泉区】区割り



【瀬谷区】受付

樣式集

感染症対策を踏まえた避難所づくり

新型コロナウイルス感染症が流行している中で、大地震などによる災害が発生した場合、ご自宅で生活できない方で、親戚や友人の家への避難も難しい方は地域防災拠点等で避難生活を送ることになります。

そのため、地域防災拠点等での「密閉・密集・密接」を避け、感染症対策に万全を期することが重要となります。



発災時（受入れ・運営）のチェックリスト

地域防災拠点での受入れ

- 検温チェックや受付の担当者はマスクの他に手袋、フェイスシールドを着用している。
- 検温チェックなどを行うための受付、一般避難者用の受付、体調に不安がある方及び発熱等の症状がある方用の受付がそれぞれ設置できている。
- 検温チェックなどを行うための受付には、アルコール消毒液、マスク、体温計（非接触・腋下）、アクリルボードが準備されている。
- 一般の避難者用、体調に不安がある方及び発熱等の症状がある方の受付に避難者カードが用意されている。
- 受付に間隔をあけて並べるような目印がある。
- 発熱や咳等の症状が出た方及び濃厚接触者のための専用スペースまでの動線が確認できている。
- 自宅療養者が避難してきた際の対応が確認できている。



地域防災拠点の運営

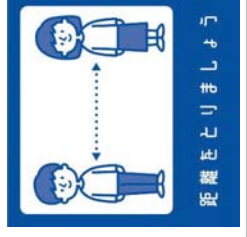
- 拠点運営委員及び避難者のマスクの着用や手洗いの徹底など、基本的な感染症対策ができている。
- 定期的な清掃、消毒や換気ができている。
- 避難者同士（個人または家族単位）の間隔は少なくとも1mは確保できている。
- 食事をするときは互い違いに座ったり、同じ方向を向いて座ったりして食べるようにできている。
- 発熱や咳などの症状が出ている方と接触する担当者はマスクの他に手袋やフェイスシールドを着用している。
- 発熱や咳などの症状が出ている方との不要かつ長時間の接触はしないようにしている。
- 発熱等の症状が出ている方及び濃厚接触者用のスペースでは、各人のスペースが間仕切り等で区切られている。
- 食料や物資の配付は、手渡しでなく、置いてあるものを取ってもらうなどの工夫がなされている。
- 使用済みのマスク等、発熱等の症状がある人の弁当の容器等のごみについては、直接手で触れないようにしている。



発災前のチェックリスト

▼ここをチェック

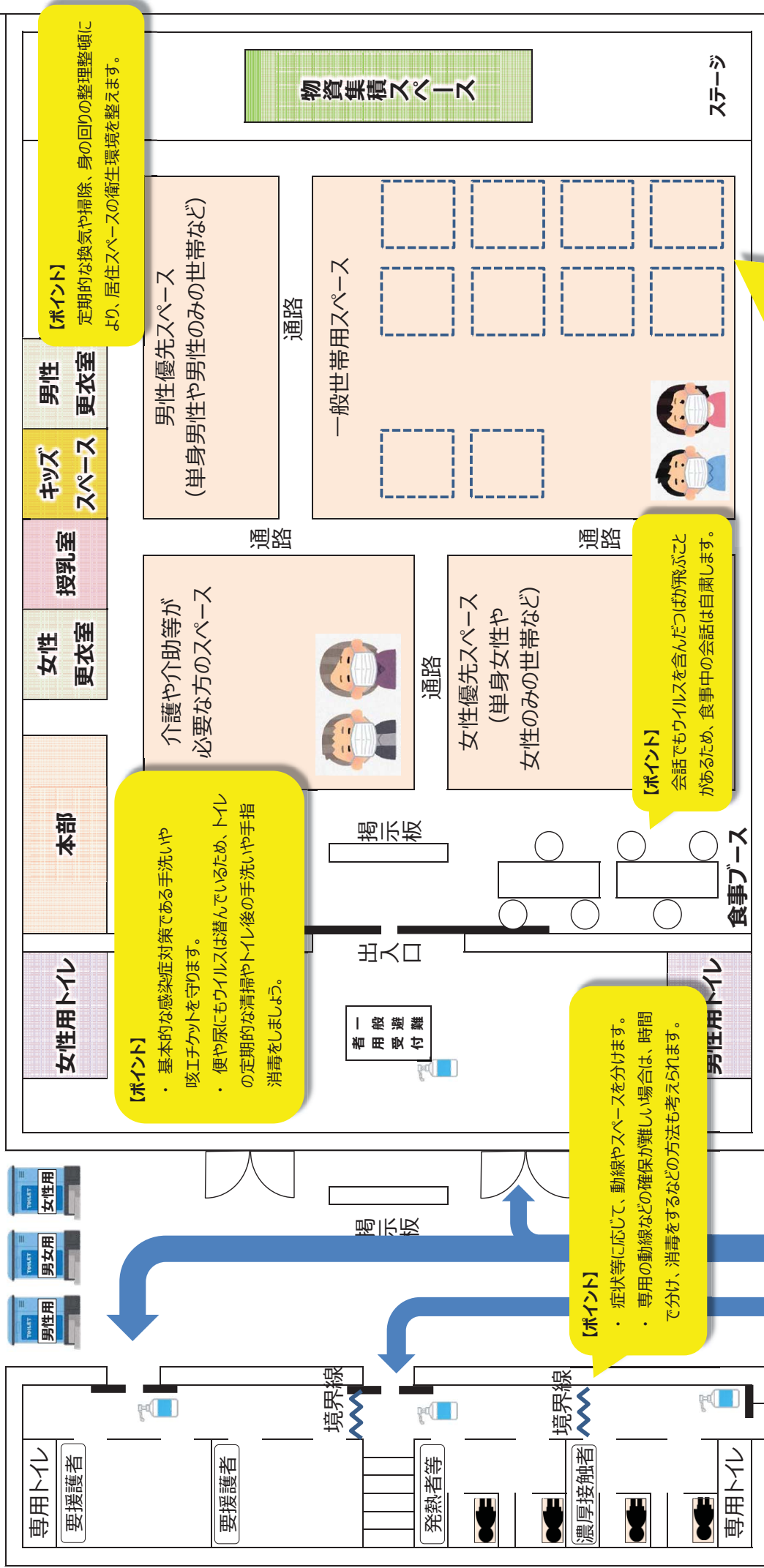
- 地域防災拠点となる学校の活用できるスペースが確認できている
- 発熱や咳等の症状が出た方及び濃厚接触者のための専用スペースが確認できている
- 発熱や咳等の症状が出た方及び濃厚接触者と一般の避難者の動線を分けるよう確認できている
- 感染症対策用の備蓄品の種類や数量が確認できている
- 風雨なども考慮したレイアウト例や感染症対策用の備蓄品の用途を参考にし、配置場所が確認できている



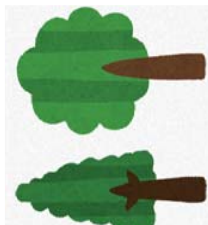
▶裏面に発災時のチェックリストもあります！

地域防災拠点のレイアウト例

新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえると、災害が発生し避難所を開設する場合には、感染症対策に万全を期すことが重要となります。
 発災直後は混乱しており、すべてに対応することは難しい場合もあるため、**できる範囲から取り組みを進めましょ**う。



様式 2



【ポイント】

- ・ 一帯が一区画を使用し、人数によって広さを調整します。
- ・ 家族間の距離を少なくとも 1 m あけます。

【ポイント】

- ・ 拠点に到着時に避難者の健康状態を確認します。
- ・ 検温エチケットで感染症症状や兆候が確認された場合は、事前に用意した専用スペースに案内します。



発熱等の症状がある方の受付

【ポイント】

- ・ 症状等に応じて、動線やスペースを分けます。
- ・ 専用の動線などの確保が難しい場合は、時間で分け、消毒をするなどの方法も考えられます。

【ポイント】

- ・ 基本的な感染症対策である手洗いや咳エチケットを守ります。
- ・ 便や尿にもウイルスは潜んでいるため、トイレの定期的な清掃やトイレ後の手洗いや手指消毒をしましょう。

【ポイント】

会話でもウイルスを含んだつばが飛ぶことがあるため、食事中の会話は自粛します。

【ポイント】

定期的な換気や掃除、身の回りの整理整頓により、居住スペースの衛生環境を整えます。

次のいずれかの症状がある場合は、 すぐに運営スタッフにお知らせください

●お知らせいただく目安

- ① 自宅療養中の方
- ② 濃厚接触者で健康観察中の方
- ③ 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
- ④ 重症化しやすい方（注1）で、発熱や咳などの
比較的軽い風邪の症状がある場合
- ⑤ 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）

（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（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

（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、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

健康チェックシート

拠点名	氏名	年齢

体温測定	／ (月)	／ (火)	／ (水)	／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
	朝 ℃	朝 ℃	朝 ℃	朝 ℃	朝 ℃	朝 ℃	朝 ℃
	昼 ℃	昼 ℃	昼 ℃	昼 ℃	昼 ℃	昼 ℃	昼 ℃
	夜 ℃	夜 ℃	夜 ℃	夜 ℃	夜 ℃	夜 ℃	夜 ℃
息苦しさ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
★ひとつでも該当すれば「はい」に○ <ul style="list-style-type: none"> ・息が荒くなった(呼吸数が多くなった) ・急に息苦しくなった ・少し動くと息があがる ・胸の痛みがある ・横になれない、座らないと息ができない ・肩で息をしたり、ゼーゼーする 							
におい・味	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
においや味を感じない							
せき・たん	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
せきやたんがひどい							
だるさ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
全身のだるさがある							
吐き気	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
吐き気がある							
下痢	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
下痢がある							
その他	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
★その他の症状がある <ul style="list-style-type: none"> ・食欲がない ・鼻水、鼻つまり、のどの痛み ・頭痛や関節痛や筋肉痛 ・一日中気分がすぐれない ・からだにぶつぶつ(発疹)が出ている ・目が赤く、目やにが多い など 							
チェック欄							

取
扱

け
っ
け
っ

けんおんじよ
けんじよ

検査所

かんけいしやいがい

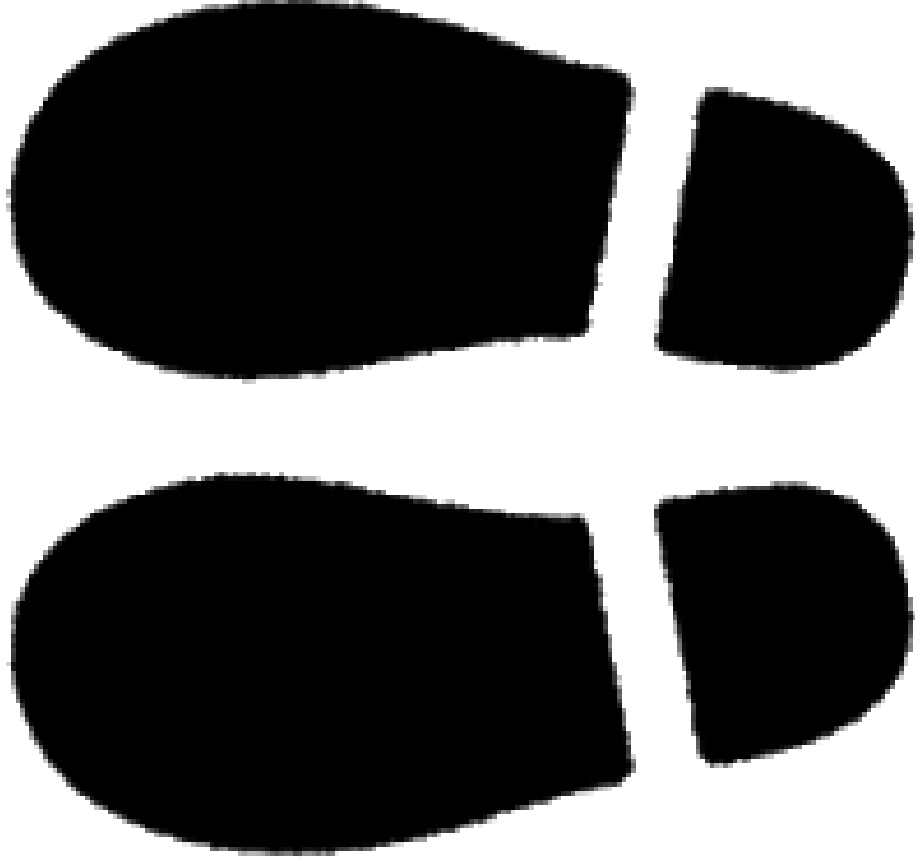
関係者以外

たちいりきんし

立入禁止

#16

こちらでお待ちください



参 考 资 料



感染症対策

へのご協力をお願いします

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。

① 手洗い 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

手の甲をのば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。



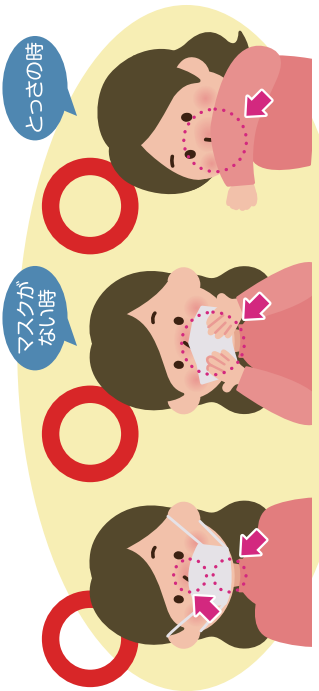
6

手首も忘れずに洗います。

② 咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクがない時

とっさの時

マスクを着用する (口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで 口・鼻を覆う

何もせずに 咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用



- 1 鼻と口の両方を 確実に覆う
- 2 ゴムひもを 耳にかける
- 3 隙間がないよう 鼻まで覆う

咳やくしゃみを 手でおさえる

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

詳しい情報は こちら 検索

参考資料 1



新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



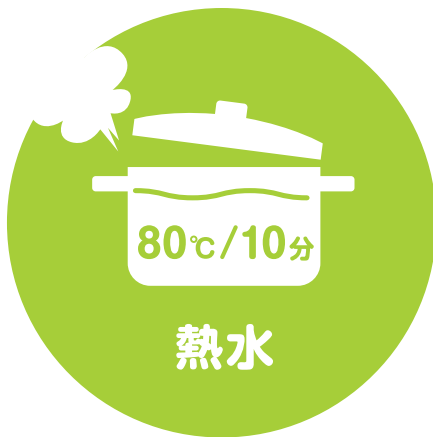
手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.01% (数百個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80°Cの熱水に10分間さらすと消毒ができます。
火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。
ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、取り扱いには十分注意が必要です。
※必ず製品の注意事項をご確認ください。
※金属は腐食することがあります。

参考

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



- 【使用時の注意】
- ・換気をしてください。
 - ・家事用手袋を着用してください。
 - ・他の薬品と混ぜないでください。
 - ・商品パッケージやHPの説明をご確認ください。

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 (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水1Lに本商品25mL(商品付属のキャップ1杯)* ※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下して いきます。購入から3ヶ月以内の場合は、水1Lに本商品10mL(商品 付属のキャップ1/2杯)が目安です。
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水1L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 キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)
西友/サニー/ リヴィン (きほんのき)	台所用漂白剤	水1Lに本商品12mL(商品付属のキャップ1/2杯)
セブン&アイ・ ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)

※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。

トイレをきれいに使っていただき、ありがとうございます!

みんなのトイレ みんなできれいに 気持ちよく



トイレ前には、速乾性アルコール手指消毒薬を設置して、手指衛生を行いましょう。

用意する物 使い捨て手袋・ゴム手袋、マスク、ほうき、ちりとり、バケツ、トイレタワシ、消毒薬(ハイターなど)、トイレ掃除シート・新聞紙や布等、ゴミ袋

清掃手順

- 1 マスクと使い捨て手袋(ゴム手袋^{※1})を着用する
- 2 トイレのドアを開け、風通しを良くする
- 3 ほうきで床をはく
- 4 汚物の入ったゴミ袋を交換する
- 5 バケツの水で消毒薬(ハイター等)を希釈する。[ハイターの場合はバケツの水1杯(約5ℓ)にキャップ4杯位(約20cc)]
- 6 ドアノブ、手すり、水洗レバー、タンク、フタ、便座、便器の外側、タイル(床)等の順で、消毒薬を薄めた布等をひたし、しっかりしぼってからふく^{※2}
- 7 複数のトイレの掃除を行う際は、各々の環境を清掃してから、便器の清掃をまとめて行う。
- 8 便器の内側は、消毒薬^{※3}(トイレハイター、ドメスト、サンポールなど原液)をかけ、2~3分後にこすらずに水で流す(汚れには、トイレタワシ等を用いる)
- 9 手袋をはずし、なくなっているトイレットペーパーを補充する
- 10 清掃が終わったら、手洗い^{※4}をする



※1 消毒薬の原液やタワシ・ブラシなどを用いる際には、厚手のゴム手袋が望ましい。

※2 清掃時に使う布や紙は、便器と、その他の清潔部位は分けて使うこと。

※3 塩素系消毒薬(トイレハイター、ドメスト)、塩酸系消毒薬(サンポール)などがある。

※4 水道が復旧していない場合には、速乾性アルコール消毒薬を用いる。



消毒薬を使う際の注意

1. 有毒ガスが発生するため、酸と塩素系は決して混ぜて使用しないこと。
2. 消毒薬を希釈するペットボトルは専用と明記し、誤って飲むことがないように注意する。

1 感染経路について

飛沫（ひまつ）感染と接触感染の2つがあります。

- 飛沫感染
感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを口や鼻から吸い込むことにより感染します。
- 接触感染
感染者が、ウイルスが付着した手で触ったドアノブ、手すり、つり革を触ることにより、非感染者の手にもウイルスが付着し、その手で目・鼻・口を触ることで感染します。

うつさないために…咳等の症状がある場合はマスクを着用しましょう。マスクがない場合は、咳・くしゃみをする際にティッシュや服の袖等で口をおさえるようにしましょう。
うつらないために…石けんによる手洗いや、手指の消毒をしましょう。また、混雑した場所はできる限り避けましょう。

2 家庭や施設内の消毒について

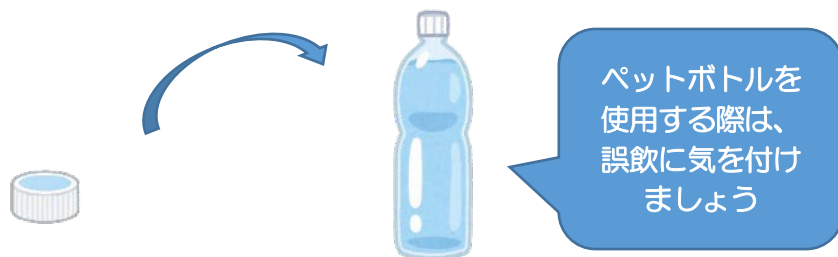
手指がよく触れる場所を清潔に保つことが大切です。手指の消毒には消毒用エタノールを、物の表面の消毒には次亜塩素酸ナトリウム又は消毒用エタノールを使用しましょう。

消毒液の作り方と消毒方法の例

消毒液	市販濃度	濃度	対象	方法
次亜塩素酸ナトリウム	主に5~6%	0.1%	感染している疑いがある人が使用したトイレの消毒	ペーパータオル等に十分に薬液を含ませて拭き、自然乾燥させる。 ・濡れた場所や排泄物がある場合は、水分や排泄物をペーパータオル等で拭き取ってから行う。 ・次亜塩素酸ナトリウムで金属部を消毒する際は、消毒後水拭きする（さび防止）。 ・消毒液の噴霧（スプレー）は、不完全な消毒やウイルスの舞い上がりの可能性があるため避ける。
		0.05% ~ 0.1%	・手で触れる部分の消毒 ドアノブ、取手、テーブル、トイレの便座、水道の水栓・レバー等 ・施設の共用部分 エレベーターやオートロック等のボタン、出入り口のドアノブ等	
消毒用エタノール	70~85%	そのまま使用	・手で触れる部分の消毒 ・手指の消毒	

※ いろいろな濃度のものが市販されているので希釈倍率には注意してください。

ペットボトルを利用した次亜塩素酸ナトリウムの希釈方法(原液濃度が5~6%の場合)



ペットボトルキャップ
(キャップ1杯約5ml)

ペットボトル (500ml)

- ・キャップ2杯の消毒液
- ・キャップ1杯の消毒液

+ 500mLの水 → 0.1%希釈液
0.05%希釈液

【消毒薬使用の際の注意事項】

- ・消毒薬が目に入った場合は、水で15分以上洗い流し、医師の診断を受けましょう。
- ・使用は必要最小限にしましょう。
- ・他の消毒液や洗剤と混ぜないで下さい。

