新型コロナウイルス

避難生活お役立ち
サポートブック

2020年5月29日発行（第2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（JVOAD）
避難生活改善に関する専門委員会

はじめに

　このサポートブックは、避難生活がはじまった時に、新型コロナウイルスを始めとする感染症の予防や蔓延防止のために、『知っていれば、誰でもできるちょっとした配慮』を分かりやすくまとめたものです。

　緊急事態宣言が解除されても、ウイルスがいなくなったわけではありません。新型コロナウイルスの第2波、3波の影響が心配される状況にある中でも、災害が発生、またはそのリスクが高まった場合、まず市民は、自宅等が危険な時は迷うことなく避難しなければなりません。しかし、現在の指定避難所等では、多くの避難者と集団生活を送らざるを得ない可能性があります。

　こうした状況をできるだけ避けるため、自治体はホテルや旅館を新たに避難所として開設できるよう準備を進めています。

　また、可能な場合は、親せきや知人宅への避難を推奨しています。それ以外にも、実際の被災地では、多少危険でも自宅に留まったり、車中泊をしたりするなど、様々な避難生活が行われるでしょう。

　しかし、たとえいかなる状況にあっても、避難者や避難者を支える支援者が適切な対処方法をきちんと理解し、事前を含めた対策を徹底することで、感染拡大を最小限に食い止めることが求められます。

　私たち一人ひとりが、本書を参考にして、避難生活で命と健康と尊厳を守るために、今からできることを確実に進めていきましょう。また、その際には、できる限り自治体の防災部局や保健福祉部局とも連携しながら準備を進めていきましょう。

※今後も状況に応じて、随時更新していきます。

このサポートブックの対象者

- 避難所の開設・運営やそれ以外の場所（在宅・車中泊など）で避難する方に対応する市区町村職員
- 被災した地域の自治会・町内会役員、NPO、避難施設として期待されている施設の管理者など、一般の立場からボランティアとして避難所の運営やそれ以外の場所（在宅・車中泊など）で避難する方の対応に関わる人
- 原則として、被災地から要請を受けて入る外部からのNPOなど
- 避難者全般

新型コロナウイルスの影響下における避難生活の大前提

- 災害発生後に、水害による浸水や地震による津波、家屋倒壊の危険性がない場合は、感染リスクの低い自宅や親せき宅など、「少人数・個別空間」での避難を優先させましょう。
- やむを得ず避難所へ避難しなければならない方々に対しても、できる限り「少人数・個別空間」が確保される必要があります。そのために、指定避難所に大勢が集まるのではなく、ホテル・旅館等の宿泊施設はもちろんのこと、避難所指定されていない公民館や民間施設などへの避難も行う必要があります。
- 新型コロナウイルスの感染を疑う方が避難してきた場合でも、受け入れ拒否の即答は、差別や排除につながります。どんな状況下であれ、一人ひとりの尊厳が守られるよう、病院への移送や、個室が確保できる場所を探すなど、対処に最善を尽くしましょう。
- 指定避難所やそれ以外の場所（在宅・車中泊など）で避難していて、生活の困りごとや不安のある人に対しては、行政だけではなく、地域のいろいろな団体や、地域住民らの連携によって、支援ができる体制をつくりましょう。

目次

どこにいても、一人ひとりが守ること……2～6

1．　３密（密閉・密集・密接）を避けましょう …… 2
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 …… 2
3．　こまめに手洗い・アルコール消毒をしましょう …… 2
4．　常にマスクを着用し、咳エチケットを守りましょう …… 4
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 …… 4
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 …… 5
7．　心身の健康の維持に努めましょう …… 5

学校や公民館などの避難所生活で、気を付けること…… 7～19

1．　避難施設の例 …… 7
2．　避難先として考えられる場所と避難施設の役割分担 …… 7
3．　レイアウトの作り方 …… 8
4．　運営スタッフの服装 …… 11
5．　受付の設置 …… 11
6．　感染者（Aゾーン）、症状のある人・感染者と症状のある人の濃厚接触者（Bゾーン）が利用する（隔離できる）部屋の設置 …… 13
7．　一般避難者用（Dゾーン）が利用するスペースの設置 …… 14
8．　衛生環境（共通） …… 15
9．　主にその他一般の人（Dゾーン）に協力してもらうこと …… 17
10．　相談体制 …… 18
11．　避難所準備物一覧 …… 19

添付資料集……20～28

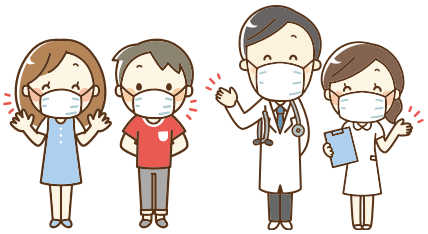
添付資料①「3密を避けましょう」ポスター …… 20
添付資料②「正しい手の洗い方」ポスター …… 21
添付資料③「手作りマスクの作り方」 …… 22
添付資料④ こんなときどうすればいい？心の健康Q&A …… 23
添付資料⑤ 手作りフェイスシールドの作り方 …… 24
添付資料⑥ 手作り感染予防着（ガウン）の作り方 …… 25
添付資料⑦ 共用場所の掃除のポイント …… 26
添付資料⑧ 感染予防具の脱ぎ方 …… 27

新型コロナウイルス（COVID-19）に関する電話相談窓口一覧 …… 29～39

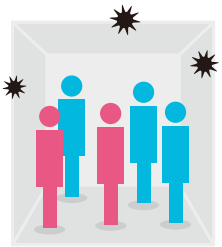
日本語（Japanese） …… 29
やさしい日本語（Easy Japanese） …… 31
英語（English） …… 34
中国語（中文） …… 37

参考資料一覧…… 40

どこにいても、
一人ひとりが守ること

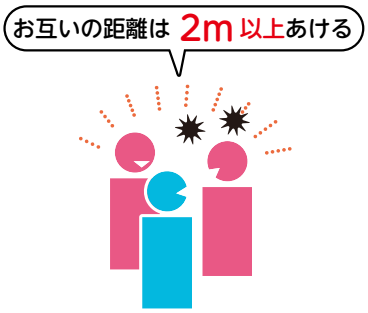


1．３密（密閉・密集・密接）を避けましょう



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

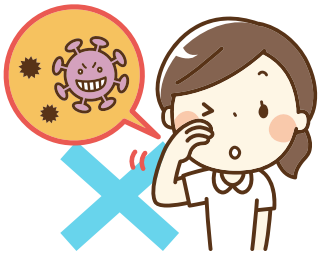


近距離での会話や発声をする
密接場面

添付資料①「3密を避けましょう」ポスターは、巻末P20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

①流水と石鹸で手洗い

②乾燥

③アルコール消毒

▶断水または、石鹸、アルコール消毒液のいずれかがない場合には、その時あるものでできるだけのことを行う。

★添付資料②「正しい手の洗い方」ポスターは、巻末P21へ

コラム 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、包装袋だけを持ったり、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。

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！

消毒液の誤飲（ごいん）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なども高いリスクがあります。一目見てわかるようにラベルを貼ったり、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くなどの配慮が必要です。

手洗い・アルコール消毒のタイミング

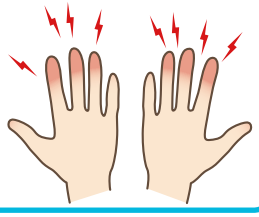
- ▶**マスク着脱の前後**
  ※汚れた手で顔を触ると感染リスクが高まるため
- ▶**傷口に触れる前後（使い捨て手袋着用）**
  ※使い捨て手袋が破れた場合感染リスクが高まるため
- ▶**顔や口に触れる前後**
- ▶**トイレの前後**
- ▶**掃除の前後**
- ▶**ドアノブ、机、スイッチ、テーブル、椅子、パソコン、タブレットなどの共用部分に触れる前後**
- ▶**食事準備の前**
- ▶**飲食の前**
- ▶**吐物・排泄物など、体から出てきた物を片付けた後（使い捨て手袋着用）**
- ▶**鼻汁や痰に直接触れた、または汚れのついたティッシュに触れた後**
- ▶**汚れた衣類や寝具等に触れた後**
- ▶**使い捨て手袋を脱いだ後**

＊見た目で手が汚れていると思った時は手洗いや拭き取りをしましょう

コラム 2

アルコール消毒で手が荒れた！どうすればいい？

夜寝る前にハンドクリームをつけるなど心がけましょう。あまりにひどい状態で、掃除や配膳などの作業をする時は、使い捨て手袋をつけて荒れた手を保護し、その上からこまめにアルコール消毒すると良いでしょう。使い捨て手袋がない場合は、食事の前に手洗いのみ行い、共用の場所を触らないようにしましょう。



コラム 3

うがいは必要か？

実は、うがいの感染予防の効果は、科学的に証明されていないので、海外では、うがいを呼びかけることはほとんどありません。とはいえ、外出して砂ぼこりが口に入ったりすると、うがいをしたい場合も多いでしょう。うがいをする時は、吐き出した水が飛び散らないように、なるべく、流し台に近づき、低い位置で、ゆっくりと吐き出すようにしましょう。また、うがいの後は、流し台全体をきれいに水で洗い流しましょう。

注意しましょう！

うがい時の誤嚥（ごえん）性肺炎の危険性について

上を向いての「ガラガラうがい」は、むせた場合に水分が気管支に入り、誤嚥性肺炎を引き起こす危険が伴います。むせやすい人がうがいをする時は、「クチュクチュ、ペッ」と口の中を軽くゆすぐイメージで行いましょう。

4．常にマスクを着用し、咳エチケットを守りましょう

★添付資料③「手作りマスクの作り方」は、巻末P22へ

マスク着用のポイント

▶一度付けたら首から上（特に目・鼻・口）は触らないように気をつける。
▶マスクを一時的に外した時に、共用のテーブルなどには置かない。きれいな袋に入れておくなどする。

マスクがない時

せきやくしゃみをする時、
マスクやティッシュで口や鼻を覆う。
ティッシュはすぐ捨てる。
とっさの時は袖で覆う。
汚れた手は必ず手洗いすること。

コラム 4

マスク着用の本当の効果とは？

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。

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
▶コップの回し飲み、箸の使いまわし
▶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の貸し借り

コラム 5

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。

コラム 6

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

ペットボトルキャップ
1 杯の目安は 5ml です。

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。

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一方向に拭き、ウイルスを広げないように注意する。

コラム 7

居住スペースの掃除などの時には何を使えばいい？

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

身体の健康維持

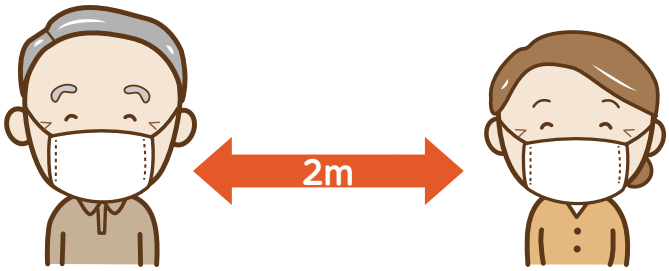
避難生活では、生活不活発な状態になりやすいため、体操やストレッチ、ウォーキングなど、なるべく体を動かしましょう。

POINT

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。

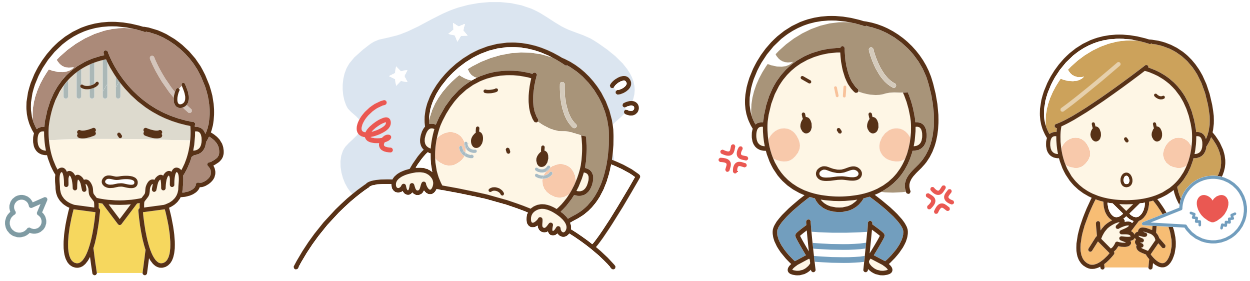


心の健康維持

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。

こころの疲れ「注意サイン」の一例

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。



新型コロナウイルス感染症の対応者特有のストレス反応

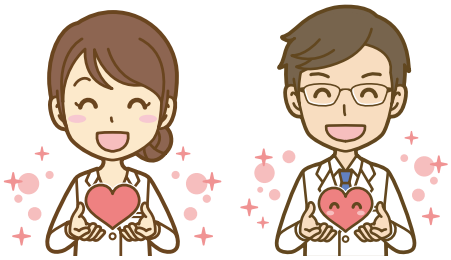
「自分が感染したらどうしよう」という不安 、過度な情報収集 、活動への緊張感 、「家族や同僚に感染させたらどうしよう」という不安 、不全感 、孤立感や見離された感覚 、精神的消耗 、疲れやすさ 、罪悪感

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。

★添付資料④「こんな時どうすればいい？心の健康Q&A」は、巻末P23へ

お互いを思いやる気持ちを忘れずにいよう

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所生活で、気を付けること

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。

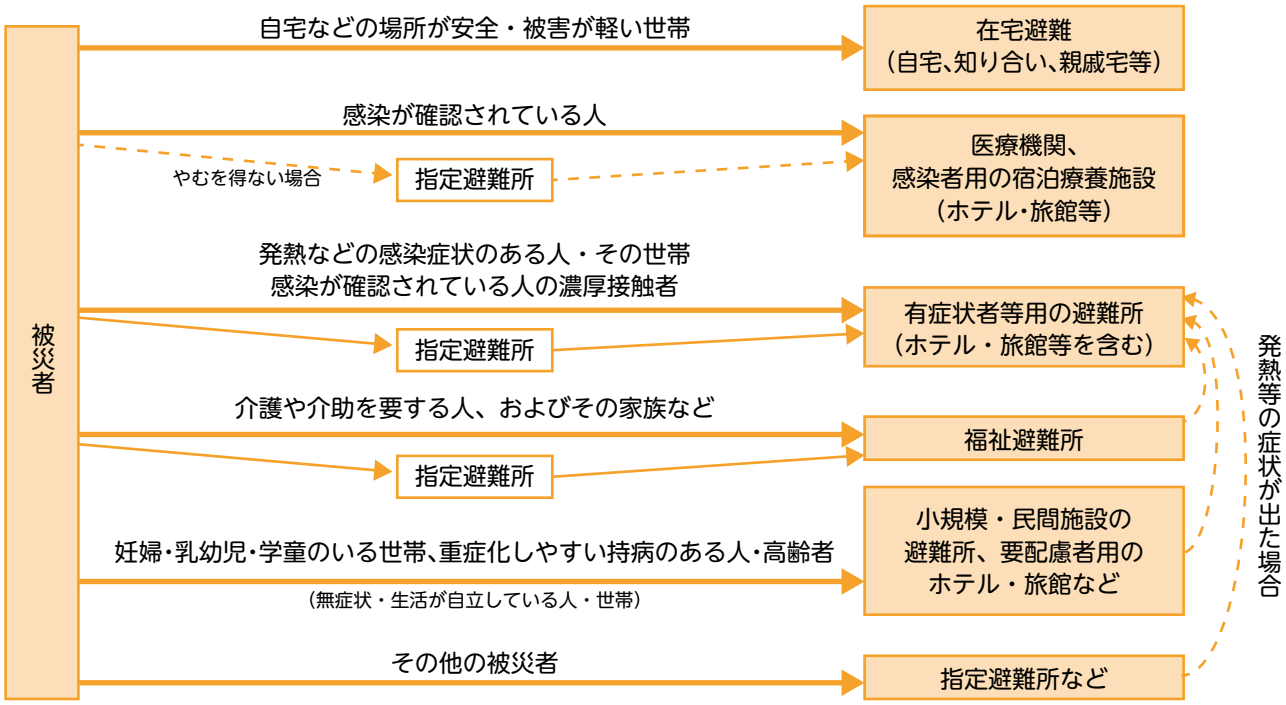
民間施設

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。



3．レイアウトの作り方

居住区分（ゾーニング）の基本

▶**最大の目的は「感染拡大の防止」。**

▶**受付の段階で、下記の「健康チェックリスト」を参考に居住を区分（ゾーニング）します。**

健康チェックリスト　※全ての項目について聞き取りしてください。

感染確認・健康観察中の人

1	□	感染が確認されていて自宅隔離中でしたか？
2	□	感染が確認されている人の濃厚接触者で健康観察中でしたか？

新型コロナウイルス感染症等の症状のある人（この1～2週間以内に始まった症状にチェックしてください。）

3	□	37.5度以上の熱はありますか、または数日以内にありましたか？
4	□	ひどい咳はありますか？
5	□	下痢をしていますか？（1日3回以上）
6	□	においや味を感じにくいですか？

福祉避難スペースの対応が必要な要配慮者

7	□	介護や介助が必要ですか？
8	□	妊娠中ですか？
9	□	乳幼児がいますか？

感染した時に重症化しやすい、または配慮が必要な人

10	□	呼吸器疾患、糖尿病、高血圧、がんなどの持病はありますか？
11	□	気になる体調の変化や感染したかも知れないと心配な症状、避難所の生活で配慮が必要なことなどはありますか。 内容：

居住区分（ゾーニング）の目安表

ゾーン	状態	判断基準 （健康チェックリストの項目）	対応
A	感染者	1にチェックがついた人	※医療機関につなぐか、できるだけ早く個室が確保できるホテルや旅館などへ移動できるように支援依頼する。 ※暫定的に専用の部屋を準備し、案内する。
B	症状のある人	2~6に1つでもチェックがついた人 または、 症状のある人、感染者・症状のある人の濃厚接触者	※感染している可能性と、感染していない可能性とがあるため、Ｂの区分の場所とするが、症状のある人（B1）とＡ・Ｂの濃厚接触者（B2）のスペースは分け、暫定的に専用の部屋を準備し、案内する。 ※個室が確保できるホテルや旅館などへ移動できるように支援依頼をする。
C	要配慮者 （上記Ａ・Ｂに該当しない人）	7～9に1つでもチェックがついた人	※福祉避難所などへ移動できるように支援依頼をする。 ※暫定的に専用の部屋、または一般の避難スペースに、福祉避難スペースを準備し、案内する。
D	その他一般の人	10～11に1つでもチェックがついた人 または、 何もチェックがつかなかった人	※一般の避難スペースへ案内する。 ※10～11にチェックが入った場合には、家族や運営スタッフが体調の変化を気にかける。また状況に応じて、医療関係者等に相談する。

レイアウトのポイント

- **それぞれのゾーン間で人が接触しない動線を確保する。**
- **居住スペースでは、人と人との間は1m以上（できれば2m）あけ、できるだけ間には高さ2m程度のパーティションを置く。**
- **居住スペース内の通路は1m以上（できれば2m）の幅で設置する。**
- **乳幼児や小学校低学年の子どもがいる家族、介護や介助の必要な高齢者や障がいを持つ人がいる世帯は、家族内で距離を保つのが難しく、また他の避難者のところに行ってしまう可能性もあるため、家族同士が密着した状態での居住もやむを得ない場合がある。**
- **段ボールベッド等の寝具、その他の生活用品の使いまわしは避け、新しい寝具等の補充があれば利用者退所の都度に処分する。不足する場合は、P.16「洗濯物の対応」にある方法で、洗濯や消毒を行う。特に感染が疑われる利用者が使った不要品は、ゴミ袋で密閉し、すみやかにゴミ集積場へ運ぶ。**

コラム 8

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た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。

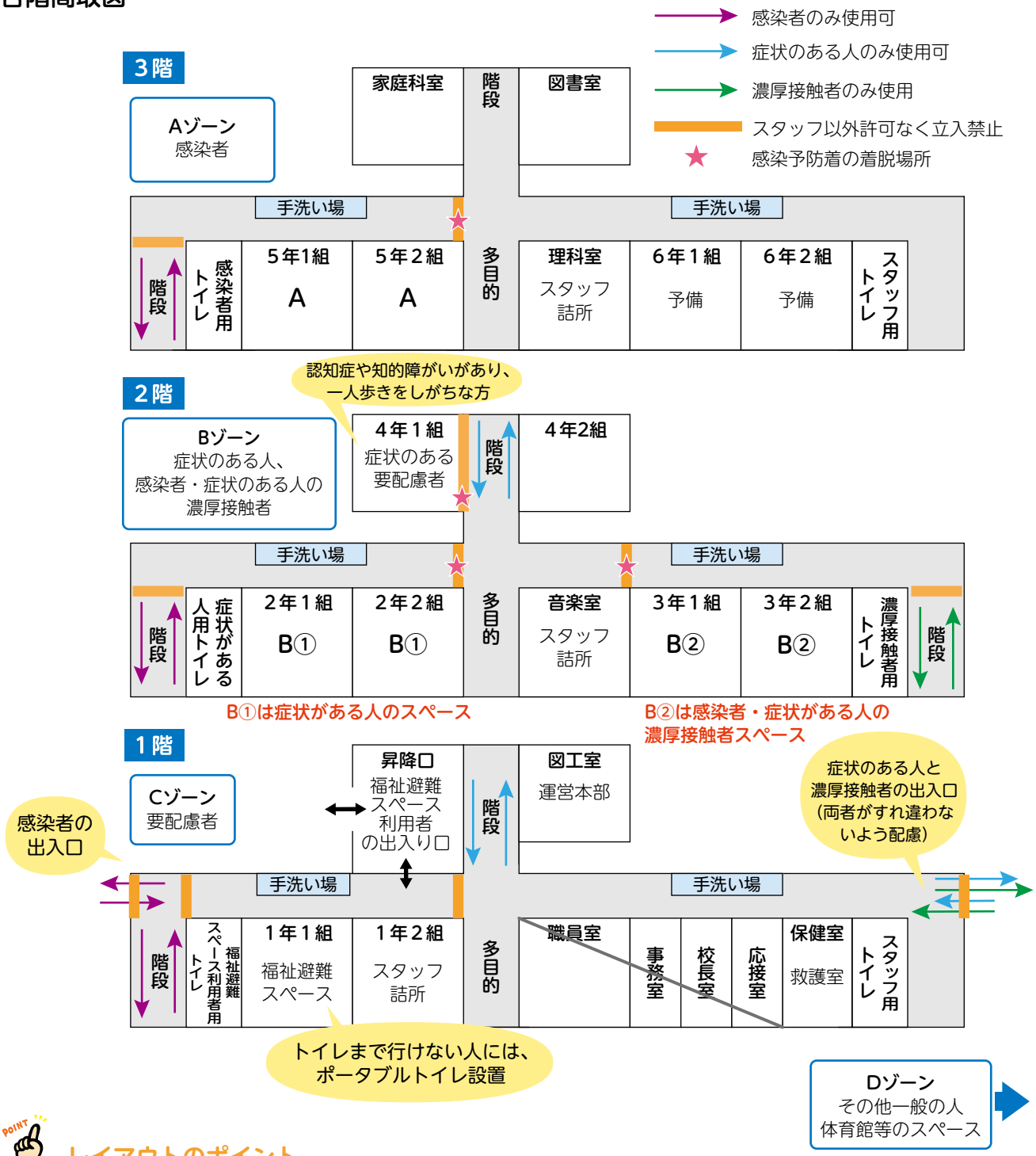
銅	段ボール	ステンレス	布	プラスチック	ガラス
4～8時間	24時間	2日	2日	3日	4日

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。

ゾーニングレイアウト（例）

Aゾーンの対象者は、医療機関等への移送が大原則です。下記の図は、あくまでも大規模災害時のやむを得ない場合のゾーン分けの参考例です。

各階間取図



レイアウトのポイント

- **ABCDゾーンの人が使う部屋、トイレ・手洗い場は分け、お互いが交わらない動線をつくる。**
- **可能であればゾーンごとに、スタッフルームを設置する。**
- **ABの対応をする人に対しては、行政職員や医療、看護、保健、福祉の専門職などが優先的に対応する。**

※避難施設の敷地内に複数の建物がある場合は、ABCDゾーン当該者をそれぞれ別棟で居住区分するのが望ましいでしょう。

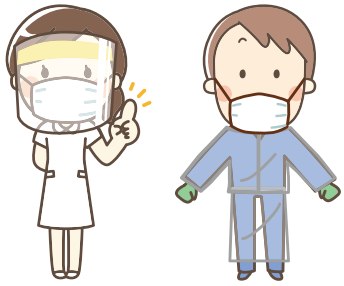
※ゾーニングはできる限り、救護所の医療従事者や、保健所や保健医療センター等に設置される「保健医療調整本部」、感染症の専門家等に相談しながら進めましょう。

4．運営スタッフの服装

【マスクが必要な場面】

▶全ての生活場面（咳やくしゃみ、会話時に唾が飛ぶのを防ぎ、相手を感染させないため）

【使い捨て手袋が必要な場面】



▶吐物や排泄物、ウイルスが沢山ついている可能性の高いものに触れる場合
▶次亜塩素酸ナトリウムなど手が荒れやすいものを使う作業をする場合
▶手のケガしている場合や、手荒れがひどい場合
▶調理や配膳をする時

＊使い捨て手袋を着用していても、こまめなアルコール消毒は必要です。
P.3「手洗い・アルコール消毒のタイミング」を目安に、忘れないよう注意しましょう。

【感染予防着（ガウン）が必要な場面】

▶感染者や症状のある人の介護や介助をする場合
▶吐物や排泄物を掃除する時に、しぶきが飛んでウイルスが身体につく可能性が高い場合

【フェイスシールドが必要な場合】

▶マスクをしていない人と近い距離で話す必要がある場合
▶吐物や排泄物を掃除する時に、しぶきが飛んでウイルスが顔につく可能性が高い場合

★添付資料⑤「手作りフェイスシールドの作り方」は、巻末P. 24へ
★添付資料⑥「手作り感染予防着（ガウン）の作り方」は、巻末P. 25へ
★それぞれの脱ぎ方および脱ぎ方の手順は、P. 27、28 添付資料⑧にイラストで紹介しています。

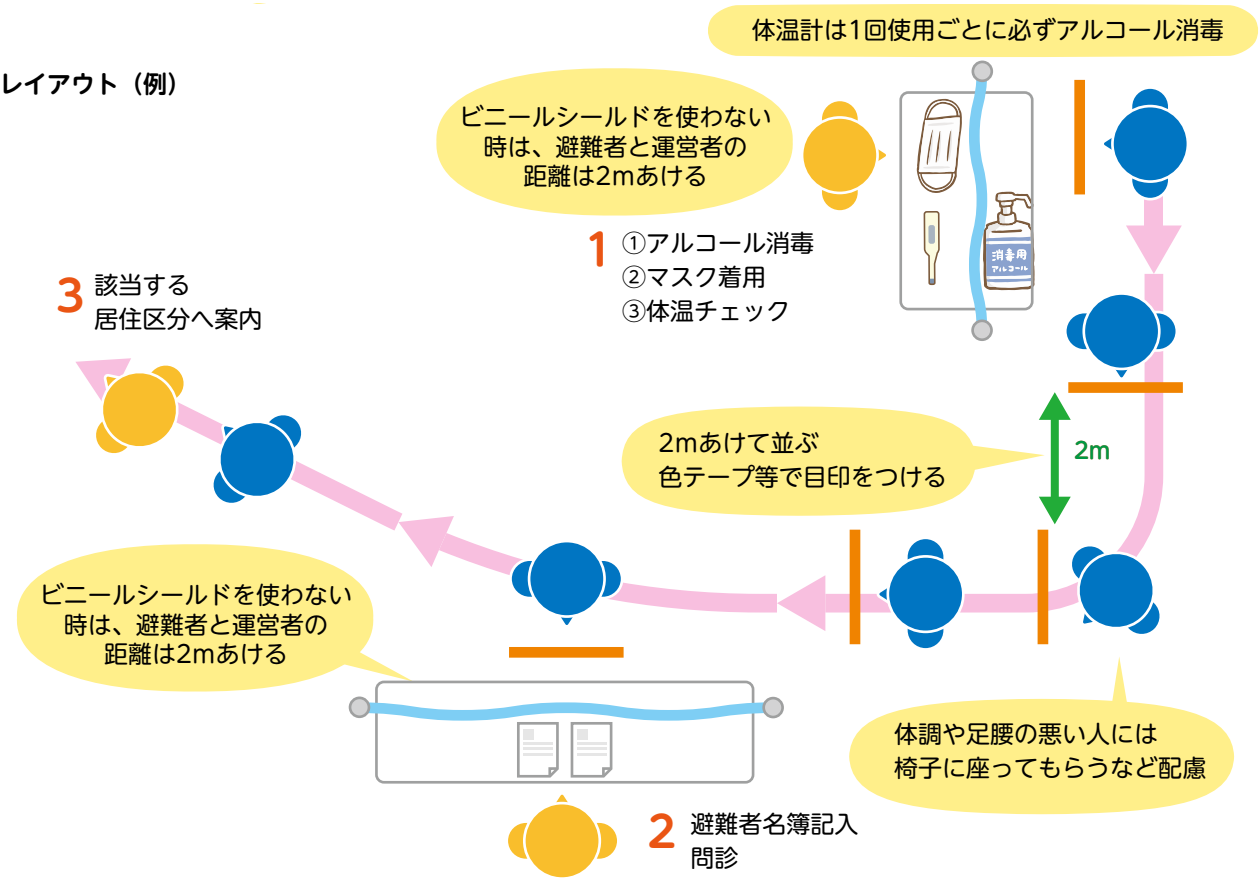
5．受付の設置

受付のレイアウト

避難者と運営者は、互いの唾がかからないようお互いにマスクを付けて2mの間を空けて対応する。

※マスクが確保できない場合も想定して、下記のイラストのように、受付係と避難者の間に置くビニールシールド（透明のパーティション）なども準備しましょう。（コンビニ・スーパーのレジでも広く導入）ビニールシートは、誘導用ポールや、のぼり旗のポール、体育用具のスコアボードなどで固定するとよいでしょう。

受付レイアウト（例）



受付の手順

① **避難者にアルコール消毒、マスク着用の声かけ、体温チェック**

※体温計は1回使用ごとに必ずアルコール消毒。

② **避難者名簿、問診（健康チェックリスト（P.8 参照））への記入（感染防止のため、世帯ごとに1枚の名簿を作成しましょう）**

※緊急対応が必要な場合や判断に迷う時は、医療従事者に相談。

③ **居住区分（ゾーニング）の目安表（P.9 参照）に従って、該当場所へ案内する**

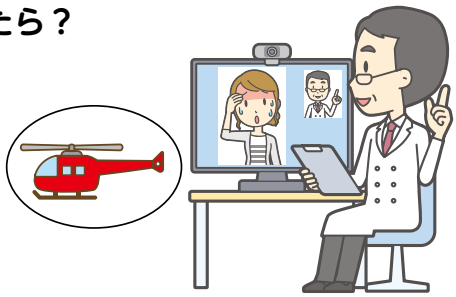
受付時のポイント

- **健康チェックで問題がなかったとしても、必ず安全という訳ではないため、3密の回避、手洗い、アルコール消毒、マスクの着用を守るよう注意喚起する。**
- **介護や介助が必要な、高齢者や障がいを持つ人がいる世帯、妊婦・乳幼児世帯が来所した場合は、優先的に対応する。**
- **受付を担当する人は、マスク・使い捨て手袋を着用する。**

コラム 9

すぐに医療機関に運べない環境で状態が悪化したら？

重症患者が発生し、ヘリコプターなども含めて救助に来て欲しいことを保健所や保健センターに設置される「保健医療調整本部」や「医療チーム」などに伝えましょう。救助に時間がかかりそうな場合は、オンライン診療を受けたい旨を連絡し、医師と連絡がついたら病状を伝えて指示を受けましょう。それらの到着を待つ間は、患者に下記の対応をしましょう。



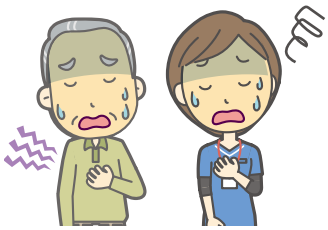
こんな症状が現れたら注意！

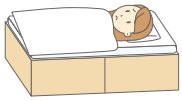
顔色：**顔色が明らかに悪い、唇が紫色になっている**

呼吸：**急に息苦しくなった、息が荒くなった（呼吸数が多くなった）**

心臓：**胸の痛みや圧迫感がある、脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする**

意識：**もうろうとしている（返事がない）、ぼんやりしている（反応が弱い）**



寝る姿勢 	▶**仰向けの他、肺炎の程度や肺のどこに広がっているかによって、座る姿勢や、うつ伏せ寝の方が楽な人もいるため、本人が少しでも楽な姿勢で寝ていただく。** ▶**吐き気がある時は、横向きが良い。**
水分補給	▶**発熱や下痢をしている場合などは、特に脱水になるおそれがあるため、スポーツドリンクと水（お茶でも可）を同じ分量ずつ飲んでもらう。（手に入らなければどちらか一方でも可）** ▶**水分を飲むときは座った方がむせにくい。飲ませるのを手伝う時には、むせて吐き出しても自分が浴びないように、横から手伝う。** ▶**本人が水分を取りたがらない場合、半日に1回以上程度尿がでていれば、無理に飲んでもらわなくても良い。**

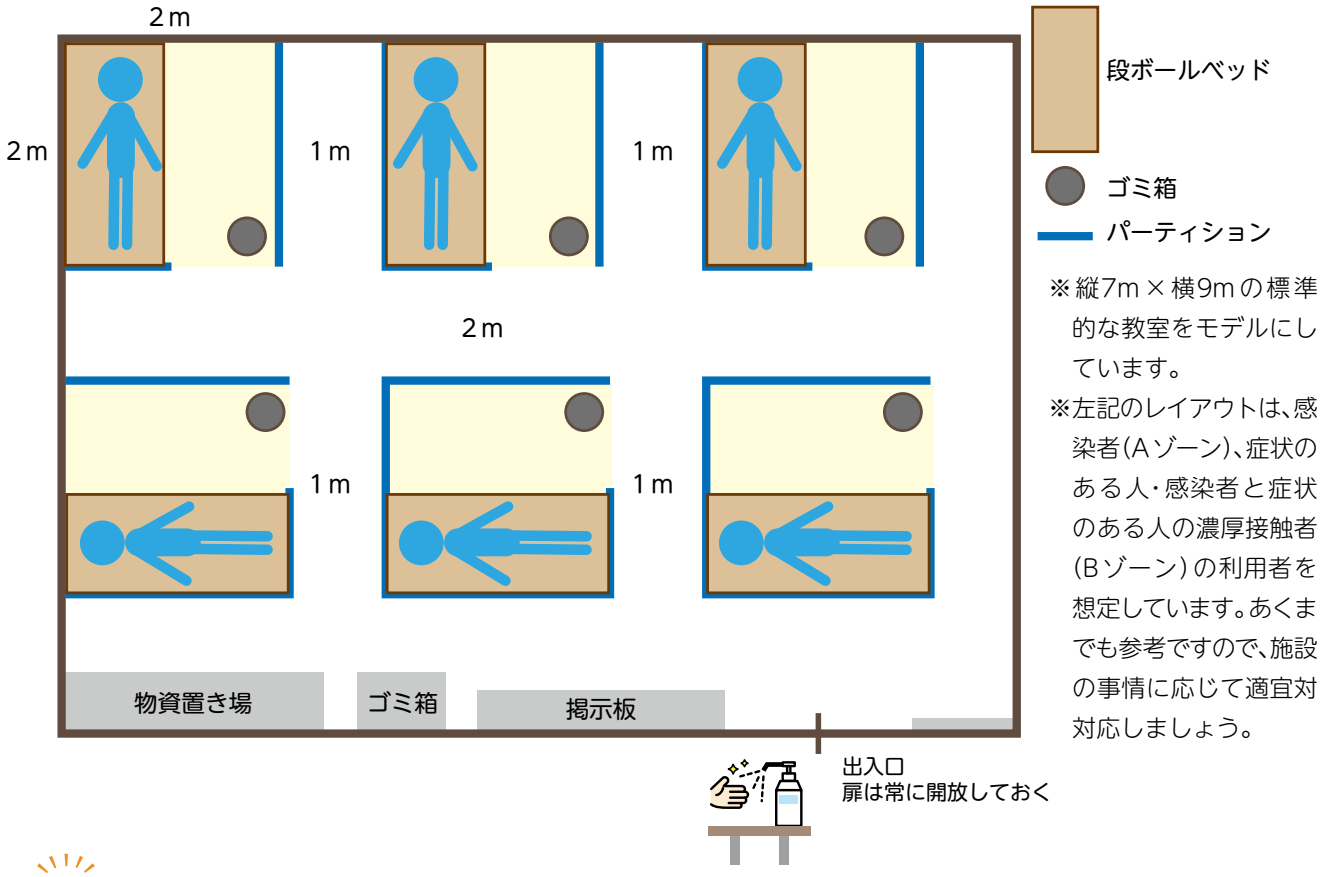
6．感染者（Aゾーン）、症状のある人・感染者と症状のある人の濃厚接触者（Bゾーン）が利用する（隔離できる）部屋の設置

避難所においては、このような部屋の設置が推奨される訳ではなく、医療機関への移送が大原則です。下記の図は、あくまでも大規模災害時のやむを得ない場合のゾーン分けの参考例です。

部屋に必要な条件

- **壁やドアなどで完全に一般の居住スペースと仕切られている部屋。**
- **トイレや手洗い場・動線が一般の避難者と完全に分かれている。**
- **窓や換気扇、サーキュレーターなどがあり、換気ができる。**
  ※扇風機やサーキュレーターは窓の方向に向ける。
- **症状によって、区画が分かれている。**
- **寝床の間隔を1m（できれば2m）程度離す。可能であれば、高さ2m程度のパーティションで間を仕切る。**
- **感染者の場合や、トイレまで自力で歩いて行けない場合は、ポータブルトイレを設置する。必要により床置き型手すりなども設置する。**
- **通路は2mの幅を取る（個々の区画を色テープなどで囲み一定の距離を維持する）。**

教室レイアウト（例）



※縦7m×横9mの標準的な教室をモデルにしています。
※左記のレイアウトは、感染者（Aゾーン）、症状のある人・感染者と症状のある人の濃厚接触者（Bゾーン）の利用者を想定しています。あくまでも参考ですので、施設の事情に応じて適宜対対応しましょう。

コラム 10

感染症専用の部屋が確保できない！

体育館等の広い空間を使う場合は、高さ2m程度のパーティションで区切りましょう。カーテンやベッドシーツなどを天井から吊り下げて仕切ることも効果的です。また、熊本地震や西日本豪雨水害では、トレーラーハウスを感染者専用または福祉避難スペースとして活用した事例もありました。

7．一般避難者用（Dゾーン）が利用するスペースの設置

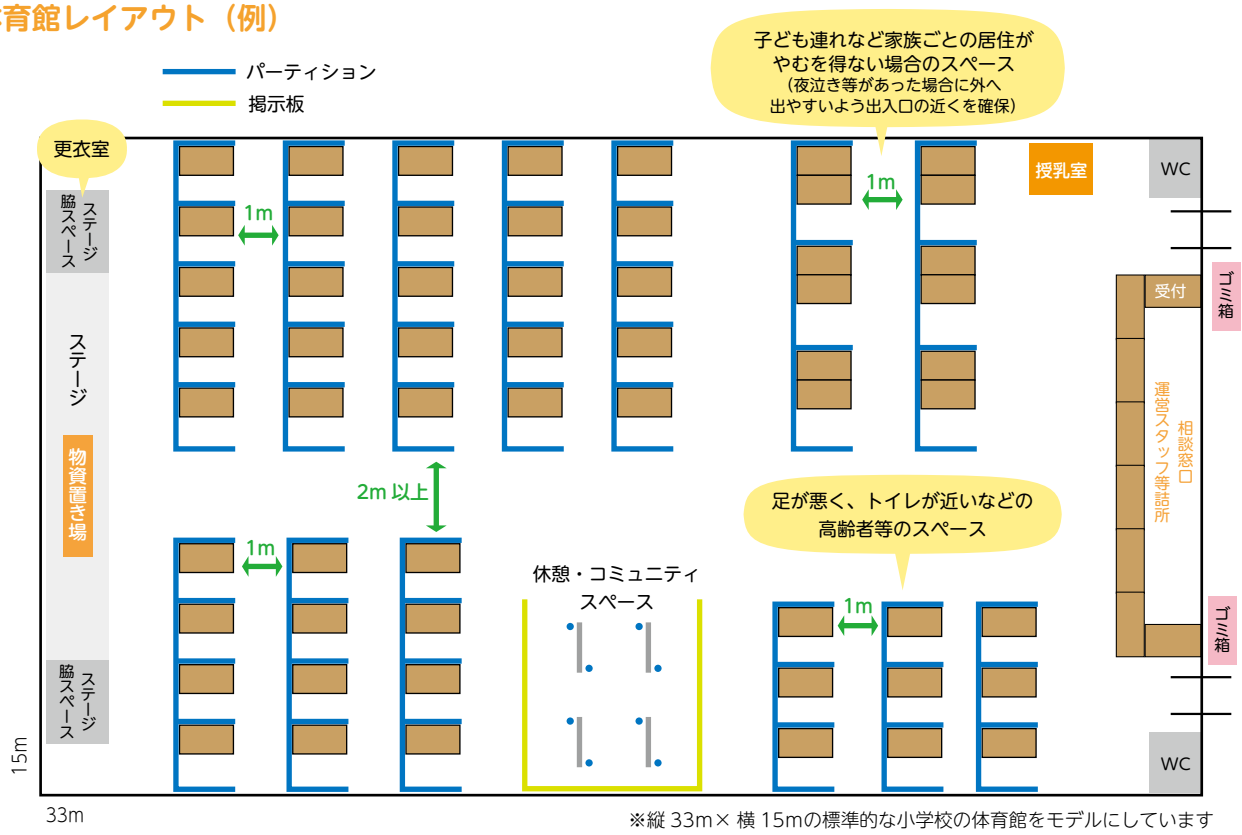
部屋に必要な条件

- ▶教室や会議室などの小部屋を優先に使う（大人数での密集を避け、感染を広げないため）。
- ▶体育館等の大広間を使う場合は、大きくブロックに分け、寝床の間隔を1m以上（できれば2m）程度以上離すか、間をパーティションで仕切る（可能であれば、高さ2m程度）。

  ※個々の区画を色テープなどで囲み一定の距離を維持する。
- ▶入口はなるべく開放し、十分な換気をする。
- ▶トイレ、物資受け取り、受付などの動線と通路をはっきりと表示する。
- ▶居住スペースは家族単位を基本とし、乳幼児や介護・解除が必要な人がいるなどの場合を除き、家族間でも1m（できれば2m）の距離を保つ。
- ▶生活の質を維持するために、一人当たりのスペースは、なるべく2m×2m（4㎡）程度確保できるように努める。

  ※被災者の尊厳を守る国際基準としてまとめられた『スフィア・ハンドブック』でも、一人あたり3.5㎡を超える居住空間が必要であると提案されています。

体育館レイアウト（例）

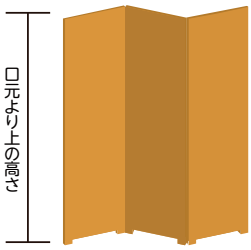


※縦 33m× 横 15mの標準的な小学校の体育館をモデルにしています

コラム 11

2mのパーティションがなかったら？

くしゃみや咳をした場合、つばは2m程度飛ぶと言われています。そのため、できる限り2m近い高さのパーティションを用意することが望ましいですが、用意できない場合は、少なくとも、座った姿勢で口元より上の高さになるものを探しましょう。パーティションは、できるだけプラスティックや布など、次亜塩素酸ナトリウム等で拭いたり、洗ったりしやすいものを選びましょう。それが無理な場合、段ボール等を利用しましょう。



8．衛生環境（共通）

共有のものに触れる前後には、手洗い・アルコール消毒をしましょう

アルコール消毒の置き場所

- 受付
- 各部屋またはブロックの出入口
- 階段の上り口
- トイレの出入り口
- 食堂、コミュニケーションスペース
- 充電ステーション
- ゴミ箱周辺

換気の時間や回数の目安

- スペースの前後左右の扉や窓を開けて、空気が通るようにする。
- 窓を開け、窓の方向に扇風機やサーキュレーターを向け空気を循環させる。
- 1時間に1回、10分程度など時間を決めて行う。

食事の配り方の手順と注意点

- 食品は床から30㎝以上の高さで保管する。
- 作業台や配膳箱（配布用の入れ物）などは準備の前後に次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。
- 一人分ずつ小分けにする（個包装になっているものが望ましい）。作業は、手洗い・アルコール消毒をし、マスクと使い捨て手袋を着用してからとりかかる。
- 原則使い捨て食器を使う。無ければ、ラップやポリ袋をかぶせ、1回ごとに取り換える。
- 食べ物は、消毒した配膳箱など（かご、コンテナなどのプラスティック製、新しいビニール袋など）に入れ、居住スペースや部屋ごとに所定の場所に置く。
  ※段ボールは消毒困難で害虫も発生しやすいため使用しない。
- 各自が順番にとりにいく（混み合わないよう注意）。
- 食事の前は必ず手洗い・アルコール消毒をする。
- 食べ終わったゴミや残飯は、避難者が自分で分別してゴミ袋などに入れ、担当者が回収する。
- 食事や食器を運ぶ担当者はなるべく固定にする。
- 避難者による自炊を行う時は、手洗い・アルコール消毒、マスク着用を徹底の上、調理場が密にならないよう注意する。
- 食事をするときは、向かい合って食べるとつばが他の人の食事に飛ぶことがあるため、同じ方向を向いて座ったり、互い違いに座ったりして食べるようにする。

生活スペースの掃除のポイント

▶炊事場、おむつ交換スペースは、基本的に使用の度に清掃する。

▶トイレは、できるだけ頻繁に掃除をする。

※水を流す時はふたを閉めてしぶきをあびないようにする。

※トイレに下痢の跡などが見られた場合は、感染の可能性があるため、すみやかに掃除すると共に、排せつした個人の健康を守るため、当該者が特定できるよう注意して見守る。

▶人々がよく触る場所（ドアノブ、電源スイッチ、テーブル、洗面台、蛇口など）を定期的にアルコールか次亜塩素酸ナトリウムで拭く（人数が多い避難所では、1時間に1回程度が好ましい）。

★添付資料⑦「共用場所の掃除のポイント」巻末P26へ

▶自分の居住スペースは1日1回、通常の床掃除などに使う洗剤（なければ、台所用合成洗剤を薄めた液／P.5 コラム７参照）で拭き掃除する。前後に手洗い、アルコール消毒をする。

ゴミの取り扱い

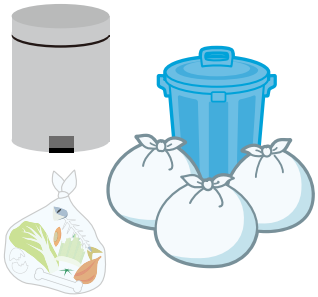
▶ゴミ箱は必ず袋をかぶせて使用し、袋から溢れないようにする。

▶ゴミ箱は蓋を触らずに捨てられる足踏み式があるとよい。

▶頻繁に鼻をかむ人は自分専用の小さいゴミ袋を持ってもらう。

▶鼻紙や掃除をしたペーパータオルなどのウイルスが沢山付いている可能性が高い物や、生ごみなどは、小さいビニール袋に入れてきちんと口を縛った上で、ゴミ箱に入れる。

▶ゴミは毎日回収し、回収時に箱を消毒する。



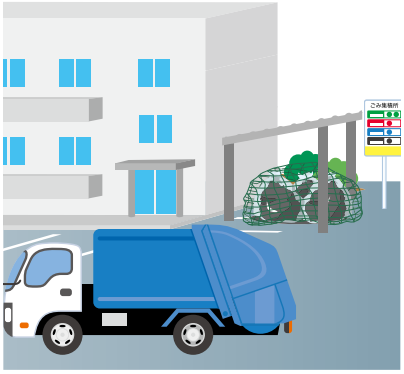
コラム 12 ゴミの保管で気を付けること

ゴミ集積場は、基本的に避難所の居住スペース外で風で飛ばない場所にします。その施設のもともとの集積場があれば、まずはそこを活用しましょう。災害で地域のゴミ焼却場が被災した場合等は、ゴミ収集が再開されるまで時間がかかる場合もありますのでより広いスペースが必要になります。車庫や屋根のある駐車場などあれば、それを活用するのも良いでしょう。ゴミを捨てに行った後は、手洗い・アルコール消毒をきちんと行いましょう。

▶分別して置けるように区切りや表示

▶ゴミ収集車がアクセスしやすい場所

▶居住スペースで、匂いがしない場所



洗濯物の対応

▶吐物や排泄物などでひどく汚れたものはゴミ袋等に入れ、密閉して廃棄処分するか、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒等を行う。

▶その他の場合は、通常の水・洗剤を使用し、洗濯機や手洗いで対処する。

▶次亜塩素酸ナトリウムを使うときは、洗いの時に洗剤と一緒に入れる。

▶乾燥機があれば利用し、高温でウイルスを死滅させる。

9．主にその他一般の人（Dゾーン）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、避難所運営に協力して頂ける方には、以下に留意して参加してもらいましょう。

避難所運営に協力して頂く際のメニュー例

役　割		内　容
トイレ・手洗い場の掃除係	作業前	▶手洗い・アルコール消毒をする。 ▶感染予防着（マスク、使い捨て手袋、ガウン、フェイスシールド）を着る。 トイレ掃除をする時の装備
	作　業	▶次亜塩素酸ナトリウム液に浸したペーパータオルで、便器・ドアノブ・鍵・洗浄レバー、手洗い場（蛇口、洗面台）を拭く。 ▶ゴミの処理。 ▶消毒液やトイレットペーパー等の補充。
	作業後	▶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。
食事配給係	作業前	▶手洗い・アルコール消毒をする。 ▶マスク・使い捨て手袋をつける。
	作　業	▶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（生ごみ用も用意する）を用意する。 ▶部屋またはブロックのリーダーに渡す。 ※リーダー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ひとり取りに来るよう指示を出す。食べ終わったら各自でゴミは分別しゴミ袋へ入れる。 ▶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。
	作業後	▶使い捨て手袋を脱いで、手洗い・アルコール消毒する。

換気係

作業前

- ▶手洗い・アルコール消毒する。
- ▶マスク・使い捨て手袋をつける。

作　業

- ▶「今から10分間換気をします」と声かけをする。
- ▶窓と出入口を開ける（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）。
- ▶10分経ったら窓を閉める（換気時間は状況に応じて対応。1時間に1回を目安に行う）。

作業後

- ▶使い捨て手袋を脱いで、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・使い捨て手袋をつける（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

- ▶使い捨て手袋（または感染予防着）を脱いで、手洗い・アルコール消毒する。

物資係

作業前

- ▶手洗い・アルコール消毒する。
- ▶マスク・使い捨て手袋をつける。

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

- ▶使い捨て手袋を脱いで、手洗い・アルコール消毒する。

10. 相談体制

- ▶避難所運営者が、救護所の医療関係者や保健所や保健センター等に設置される「保健医療調整本部」と、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. 避難所準備物一覧

衛　生

□体温計（できれば非接触型）	□アルコール消毒液	□除菌シート	□次亜塩素酸ナトリウム
□台所用合成洗剤	□500mlペットボトル飲料水（断水時の手洗い用）	□ペーパータオル	□ウェットティッシュ
□使い捨て手袋	□ゴミ袋（45ℓ）	□小分け用ポリ袋・レジ袋	□ファスナー付きの密閉できる袋
□石鹸（ハンドソープ）	□マスク（不織布）	□マスク（N95）	□フェイスシールド
□感染症予防着（ガウン）	□蓋つきゴミ箱（足踏み式）	□プラスティックのかごまたはコンテナBOX（配膳箱用）	□粘着クリーナー
□ペーパーモップ・シート	□バケツ（掃除、残飯処理用）	□プラスティックのザル（残飯処理用）	□消毒用スプレー容器
□ビニールシート（ビニールシールド用）	□受付ビニールシールド用ポール	□ラップ（小分け用（皿に敷いて汚さない））	□タオル（ただし1回使用ごとに破棄）
□ノズル付きポリタンク（手洗い用）	□新聞紙（吐物処理用）		

居住スペース

□パーティション（できれば高さ2mが望ましい）	□扇風機またはサーキュレーター（換気用）	□段ボールベッド	□マットレス
□シーツ等のリネン	□敷き・掛け布団	□枕	□毛布（夏場はタオルケット）
□加湿器	□湿度・温度計	□カラーテープ（区画分け用）	□ブルーシート（パーティション用）
□タフロープ	□ポータブルトイレ・床置き型手すり		

通信機器

□パソコン	□タブレット	□携帯電話	□Wi-Fi
□延長コード	□充電器	□複合機	

文具など

□筆記用具	□マーカー	□コピー用紙（A4/A3）	□模造紙
□ふせん紙	□クリアファイル	□バインダー	□ホワイトボード・ペン
□養生テープ	□布テープ	□セロハンテープ	□ラミネーター・シート（看板用）
□ステープラー・針	□クリップ	□メジャー（2m程度のもの）	□老眼鏡

※上記を参考にして、可能な限りそろえましょう。

添付資料① 「3密を避けましょう」ポスター

https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000614802.pdf

出典：厚生労働省ホームページ

添付資料② 「正しい手の洗い方」ポスター

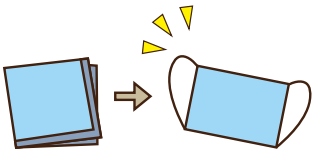
https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf

出典：厚生労働省ホームページ

添付資料③ 「手作りマスクの作り方」

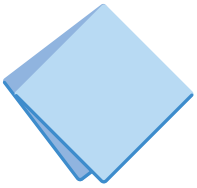
ハンカチを折るだけマスク

ゴムはヘアゴム等の細めのゴムを使ってください

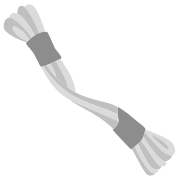


用意するもの

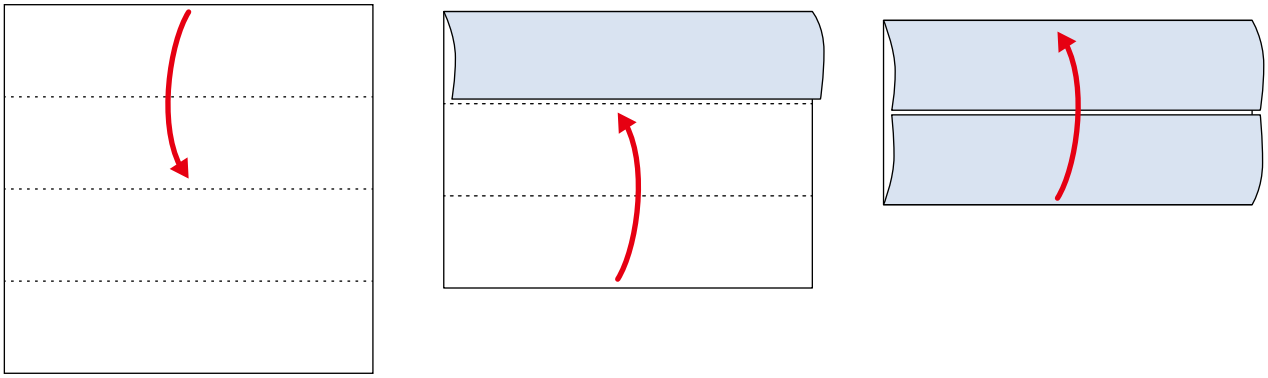
清潔なハンカチ



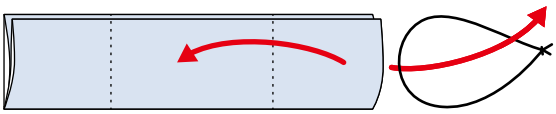
ゴム



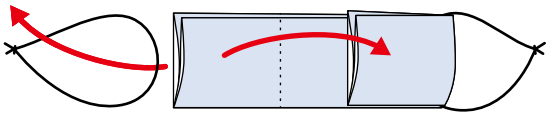
❶四つ折りにする。 小さいハンカチでしたら、三つ折りにしてください。



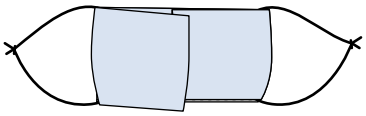
❷右端をゴムの中に入れて折る。



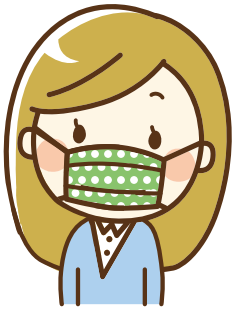
❸左端も同様に。



❹出来上がり！ この面を口に当てて使います。



内側の布を上に引っ張って鼻を覆う

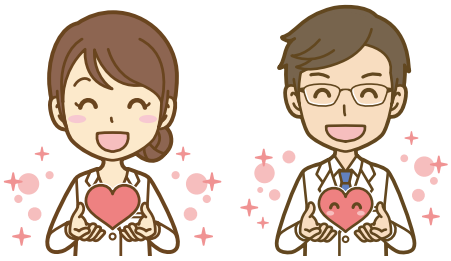


装着時イメージ

※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。

添付資料④

こんなときどうすればいい？
心の健康Q&A



心の状態	答　え
自分の体調が心配で 強い不安感がある	自分自身の体調を、落ち着いて客観的に評価する。体調に不安を感じるときは、一人で抱え込まず、すぐ他人に相談する。
自分の仕事や将来が不安	最悪の事態をずっと考えてしまうことは避ける。気分が晴れないときは、運動などでリフレッシュをする。家族・友人・信念など、大切な存在を信じて希望を持つ。
自由が制限されることで、 怒りや不安を感じてしまう	出来ることや、場所が限られていても、楽しくリフレッシュできる活動をするよう心がける。例えば、絵を描く、お気に入りの本を読む、音楽を聴く、ストレッチなどの運動等。また、通常の睡眠・起床ペースを保つこと、きちんと食事をとり、出来るだけ運動をすること（他人との間隔を２メートル以上あければ、ランニング・ウォーキングも可）を日課にすることで自分自身をコントロール出来るという感覚を持つ。
周りの人が感染してたら どうしようと強く不安に感じてしまう	過度に不安にならず、しっかりと対策をする。緊張や不安を強く感じたら、リフレッシュを行ったり、素直に相談してもよい。
他の人との交流が制限されて 孤独や寂しさを感じてしまう	家族・友人との繋がりを維持するよう努める。直接会うことはできなくても、SNSを使用するなど連絡をとると良い。
理由は分からないが、イライラしたり 腹が立ちやすくなってしまう	ストレスによってイライラしやすいのは事実。感情を素直に受け止める。自分のこころの状態や今必要なことは何かと判断し、自分と対話する時間を持つ。また、苦しい状況であっても、笑顔を保つようにする。SNSで人と話したり、動画や映画を見て気分をリラックスさせるのも効果的。
様々なニュースがあって、どれを信じ ればいいのか分からない	信頼できるメディアのニュースを、1日の決まった時間帯に見るように心がける。情報過多は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こす原因になりうるため注意が必要。

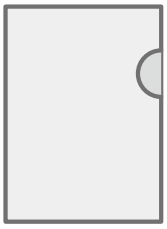
参考：茨城県　感染症および災害に関するメンタルヘルス　日本赤十字社「新型コロナウイルスの３つの顔を知ろう！」～負のスパイラルを断ち切るために～

添付資料⑤

手作りフェイスシールドの作り方

用意するもの

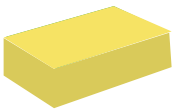
透明度の高い A4 クリアファイル、または、
何も挟まずラミネートした A4 サイズのシート



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

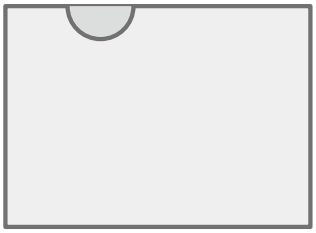
はさみ

ホチキス

穴あけパンチ

つくり方

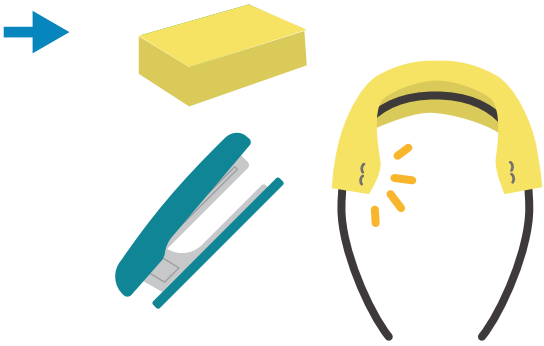
①クリアファイルおよび
ラミネートシートを用意する



※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

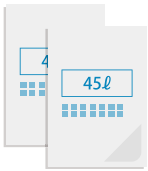
参考：NPO法人そーる看護師・山中弓子氏提案

添付資料⑥

手作り感染予防着（ガウン）の作り方

用意するもの

45ℓのゴミ袋２枚

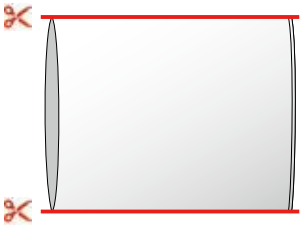


はさみ

養生テープ

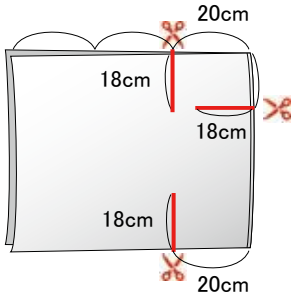
つくり方

【上半身用ガウン】



①右が底部、左が開口部になるように置く

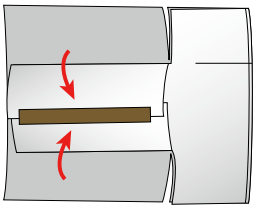
②袋の両サイドをカットする



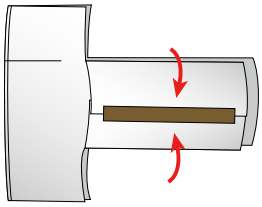
③底部から中央に向かって18cm切れ込みを入れる

④底から1/3のところ、両サイドから18cm切り込みを入れる

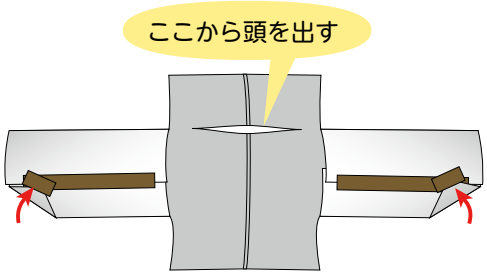
上半身用ガウン完成！



⑤両サイドを谷折り
→ガムテープを貼る



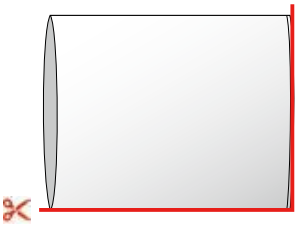
⑥裏返して反対側も同様に谷折り
→ガムテープを貼る



（時間があれば、袖口を三角に折ってガムテープで貼る）

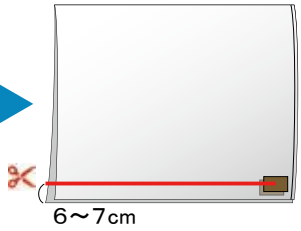
【下半身用ガウン】

下半身用ガウン完成！



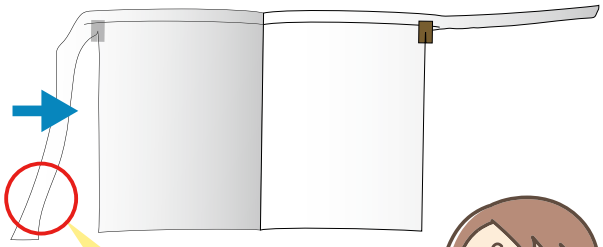
①右が底部、左が開口部になるように置く

②Ｌ字型に切り開く

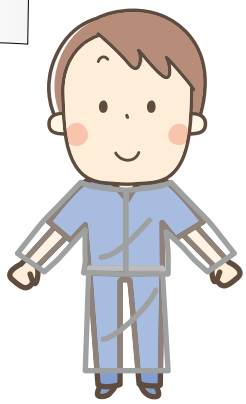


③Ｌ字の角部分にガムテープを貼る（２枚目にも貼る）

④端から６～７cmのところをガムテープの半分までカット



このひもをエプロンのように腰に巻きつける



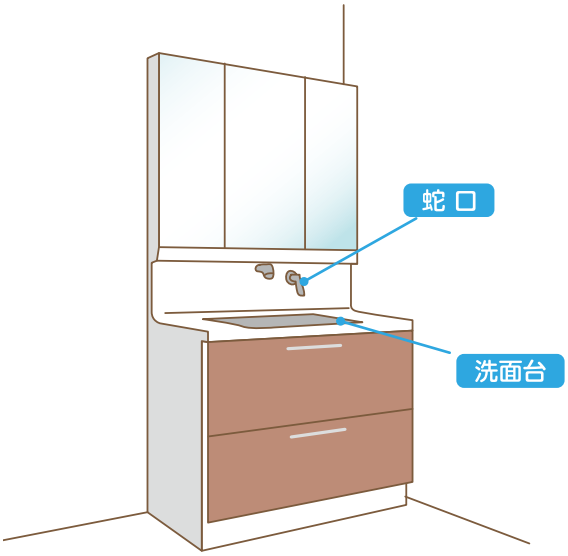
参考：公益財団法人 日本心臓血圧研究振興会附属 榊原記念病院
http://www.hp.heart.or.jp/topics/topics-4400/

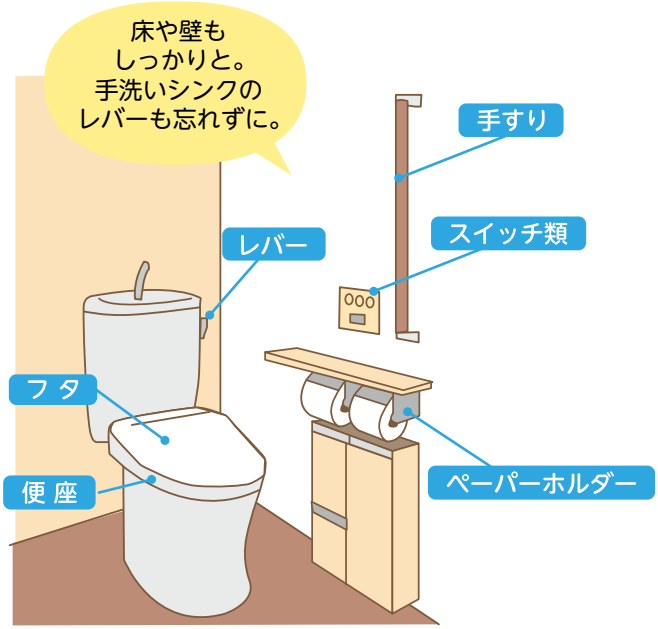
添付資料⑦

共用場所の掃除のポイント

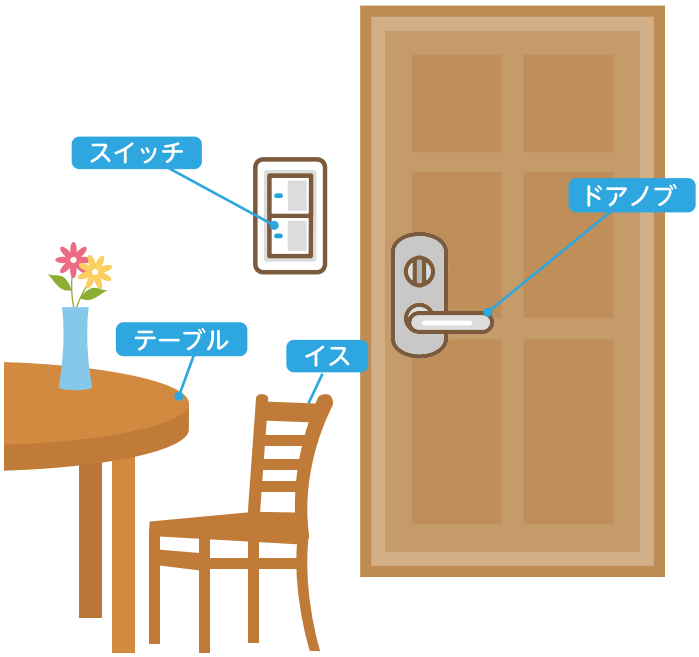
不特定多数の人が触る場所は、1時間に1回など、時間を決めてアルコールや次亜塩素酸ナトリウムで拭き掃除をしましょう。

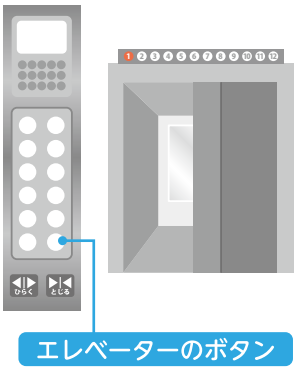
トイレの清掃・除菌すべき箇所





人の手がよく触れる箇所





添付資料⑧

感染予防具の脱ぎ方

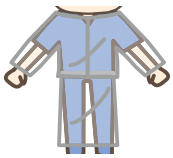
POINT 汚染されている外側の表面を素手で触らないこと

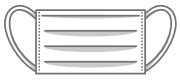
脱ぐ順番

使い捨て手袋

アルコール消毒

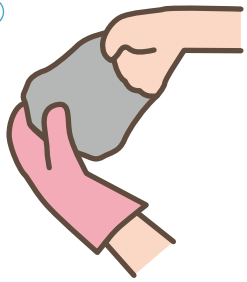
フェイスシールド


感染予防着（ガウン）


マスク

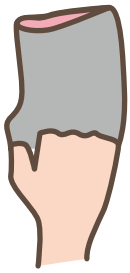
手洗い・アルコール消毒

使い捨て手袋の脱ぎ方

①

片面の手袋の袖口をつかんで手袋を表裏逆になるように外す

②

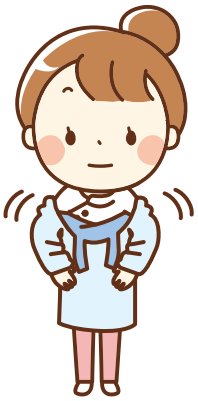
手袋を外した手を反対の手袋の袖口に差し込む

③

手袋を表裏逆になるように外す

④

手洗い・アルコール消毒する

感染予防着（ガウン）の脱ぎ方

①

汚染面が内側になるように腰のあたりで折りたたむ

②

袖口の裏側（清潔面）に、一方の手を差し込み、脱ぐ方の手を袖の中に入れ込む

③

入れ込んだ片方の手で、もう一方の袖の表側（不潔面）を持ち、引き抜く

④

適当な大きさにまとめ廃棄する

⑤

手洗い・アルコール消毒する

マスクの脱ぎ方

①

ゴムひもを持って外す

②

マスクを捨てる

③

手洗い・アルコール消毒する

想定されるそれぞれの使用場面例

	マスク	使い捨て手袋	感染予防着（ガウン）	フェイスシールド
トイレの掃除	◎	◎	◎	○
吐物や排泄物の片づけ	◎	◎	◎	○
感染・症状のある人の介護や介助	◎	◎	◎	○
受付	◎	○		
食事づくり・配膳	◎	◎		
寝床・共用スペースの掃除	◎	○		
ゴミの片づけ	◎	○		
物資の仕分け	◎	○		

◎ 原則として使用する
○ 状況により使用する

例えば
使い捨て手袋……手荒れがひどい場合（ただし作業時は、こまめにアルコール消毒を行うこと）
フェイスシールド…吐物や排泄物などのしぶきをあびる危険がある場合

新型コロナウイルス（COVID-19）に関する電話相談窓口一覧

全　国

窓　口	時　間	電話番号
厚生労働省電話相談窓口	9:00～21:00（毎日）	0120-565-653

地　域

ご自身の住んでいる各地域の情報を調べ、お問い合わせください。以下、人口の多い10都道府県の相談窓口です。

風邪のような症状や、発熱があるなど、体調がすぐれない方は最寄りの保健所や相談窓口に連絡し、ご相談ください。

東京都

東京都　新型コロナウイルス感染症電話相談窓口	9:00～22:00（毎日）	0570-550-571
都・特別区・八王子市・町田市　合同電話相談センター	24時間（毎日）	03-5320-4592

神奈川県

神奈川県新型コロナウイルス肺炎専用ダイヤル	8:30～17:15（平日） 10:00～16:00（土日・祝日）	045-285-0536

大阪府

大阪府民向けコロナウイルス健康相談窓口	9:00～18:00（毎日）	06-6944-8197
大阪市保健所	9:00～17:30（祝日を除く月曜～金曜）	06-6647-0641

愛知県

愛知県保健医療局健康医務部健康対策課　感染症グループ	9:00～17:00（毎日）	052-954-6272
新型コロナウイルスに関する愛知県県民相談窓口	9:00～17:00（毎日）	052-954-7453

埼玉県

埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター	24時間（毎日）	0570-783-770

千葉県

千葉県電話相談窓口	24時間（毎日）	0570-200-613

兵庫県

兵庫県24時間対応コールセンター	24時間（毎日）	078-362-9980
神戸市電話相談窓口新型コロナウィルス専用健康相談窓口	24時間（毎日）	078-322-6250

北海道

北海道保健福祉部 健康安全局地域保健課	24時間（毎日）	011-204-5020
札幌市保健所（受診相談）急安心センターさっぽろ	24時間（毎日）	011-272-7119
札幌市保健所（新型コロナウイルス一般相談窓口）	9:00～21:00（毎日）	011-632-4567

福岡県

福岡県新型コロナウイルス感染症一般相談窓口	24時間（毎日）	092-643-3288
福岡市新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル	24時間（毎日）	092-711-4126

静岡県

静岡県　県疾病対策課	8:30～17:15（平日）	054-221-8560
静岡県　相談ダイヤル	8:30～17:00（平日）	054-221-3296 054-221-8560
静岡市　新型コロナウイルス　なんでも相談センター	8:00～22:00（毎日）	0570-08-0567

ご自身の住んでいる地域の相談窓口：

Memo:

COVID-19で　困ったとき　相談できます

全国

窓口	時間	電話
AMDA国際医療情報センター	10:00～17:00	03-6233-9266
言葉	月曜日▶英語・韓国語・タガログ語 火曜日▶英語・中国語・タイ語 水曜日▶英語・スペイン語・ベトナム語 木曜日▶英語・中国語 金曜日▶英語・ポルトガル語 土曜日・日曜日・祝日▶英語	
厚生労働省	毎日　9:00～21:00	0120-565-653
言葉	日本語・英語・中国語	

地域

外国人が　多く　住んでいる　地域

自分が住む　地域の情報を調べて　電話してください。

風邪や　熱など　体調が　悪いときは　近くの　保健所や　相談できるところに　電話してください。

東京都

東京都外国人新型コロナ生活相談センター	平日　10:00～17:00	0120-296-004
言葉	やさしい日本語・英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語・インドネシア語・タガログ語・タイ語・ポルトガル語・スペイン語・フランス語・カンボジア語・ミャンマー語	
東京都福祉保健局	平日　9:00～20:00	03-5285-8181
言葉	英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語 **どの病院に　行けば良いか　わからないときに　電話してください。**	

愛知県

愛知県国際交流協会	平日　10:00～18:00	052-961-7902
言葉	ポルトガル語・スペイン語・英語・中国語・フィリピン語／タガログ語・ベトナム語・ネパール語・インドネシア語・タイ語・韓国語・ミャンマー語	

大阪府

大阪府国際交流財団（OFIX） 大阪府外国人情報コーナー	9:00～20:00　月曜日・金曜日 9:00～17:30　火曜日・水曜日・木曜日 13:00～17:00　第2・第4日曜日 祝日はお休みです	06-6941-2297
言葉	ポルトガル語・スペイン語・英語・中国語・フィリピン語／タガログ語・ベトナム語・ネパール語・インドネシア語・タイ語・韓国語・日本語	

神奈川県

多言語支援センター神奈川	平日　9:00～12:00／13:00～17:15	045-316-2770
言葉	月曜日▶中国語・タガログ語・ネパール語・タイ語・韓国語・やさしい日本語 火曜日▶英語・タガログ語・ベトナム語・やさしい日本語 水曜日▶英語・スペイン語・ネパール語・韓国語・やさしい日本語 木曜日▶中国語・ベトナム語・ポルトガル語・やさしい日本語 金曜日▶ベトナム語・ポルトガル語・スペイン語・タイ語・インドネシア語・やさしい日本語	

埼玉県

外国人総合相談センター埼玉	平日　9:00～16:00 祝日、12月29日～1月3日はお休みです	048-833-3296
言葉	英語・スペイン語・韓国／朝鮮語・タガログ語・タイ語・中国語・ベトナム語・インドネシア語・やさしい日本語	
外国人向け新型コロナウイルス感染症相談ホットライン	毎日　24時間	048-711-3025
言葉	英語・中国語・スペイン語・ポルトガル語・韓国／朝鮮語・タガログ語・タイ語・ベトナム語・インドネシア語・ネパール語・やさしい日本語	

千葉県

千葉県国際交流センター	平日　9:00～12:00／13:00～16:00	043-297-2966
言葉	英語・中国語・韓国語・タイ語・ネパール語・ヒンディー語・タガログ語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・ロシア語・インドネシア語	

兵庫県

ひょうご多文化共生総合相談センター	平日　9:00～17:00	078-382-2052
言葉	月曜日▶日本語・英語・スペイン語・中国語・ポルトガル語 火曜日▶日本語・スペイン語・ポルトガル語 水曜日▶日本語・英語・スペイン語・中国語・ポルトガル語 木曜日▶日本語・英語・スペイン語・中国語・ポルトガル語 金曜日▶日本語・英語・スペイン語・中国語・ポルトガル語 ベトナム語、韓国語、タガログ語、インドネシア語、タイ語、ネパール語でも　相談できます。	
公益財団法人兵庫県国際交流協会（HIA）		Facebook
言葉	兵庫県国際交流協会のFacebookで　COVID-19の情報が　わかります。	

静岡県

静岡県国際交流協会	平日　10:00～16:00	054-204-2000
言　葉	月曜日▶英語・フィリピン語・中国語 火曜日▶ポルトガル語・スペイン語・ベトナム語 水曜日▶英語・中国語・韓国語 木曜日▶ベトナム語・インドネシア語・英語 金曜日▶ポルトガル語・スペイン語・英語・フィリピン語	
浜松市多文化共生センター **ワンストップセンター**	9:00～17:00 火曜日～金曜日：ポルトガル語 13:30～16:30 月曜日～金曜日：英語 13:00～17:00 金曜日：中国語 13:00～17:00 日曜日：スペイン語 13:00～17:00 木曜日：タガログ語 13:00～17:00 土曜日：ベトナム語 13:00～17:00 日曜日：インドネシア語	053-458-2170

福岡県

福岡市外国人専用ダイヤル	毎日　24時間	092-687-5357
言　葉	中国語・英語・韓国語・ベトナム語・ネパール語・タイ語・インドネシア語・ポルトガル語・スペイン語・フランス語・ドイツ語・イタリア語・ロシア語・タガログ語・マレー語・ミャンマー語・モンゴル語・クメール語	

茨城県

茨城県コロナ相談	24時間いつでも	アドレス：yobo@pref.ibaraki.lg.jp ＊メールを　してください。
言　葉	英語	

あなたが　住む　地域で　相談できるところ：
メモ

List of Telephone Consultation Centers About COVID-19 Pandemic

National

Organization	Telephone Consultation	Tel
AMDA Medical Information Center (Call This Number First)	10:00～17:00	03-6233-9266
Language	Monday ▶ English, Korean, and Tagalog Tuesday ▶ English, Chinese, and Thaii Wednesday ▶ English, Spanish,Vietnamese Thursday ▶ English, Chinese Friday ▶ English, Português Saturday, Sunday, and Holidays ▶ English	
Minister of Health, Labor and Welfare	9:00～21:00 Everyday	0120-565-653
Language	Japanese, English, and Chinese	

Local *For local information, please research on your own.

People with cold symptoms or who are feeling unwell should contact the nearest health center or consultation center.

Tokyo

Tokyo Coronavirus Support Center for Foreign Residents (TOCOS)	10:00～17:00 (Weekdays)	0120-296-004
Language	Easy Japanese, English, Chinese, Korean, Vietnamese, Nepali, Indonesian, Tagalog, Thai, Portuguese, Spanish, French, Cambodian, Burmese	
Bureau of Social Welfare and Public Health Please call this number to know which hospital to go.	9:00～20:00 (Everyday)	03-5285-8181
Language	English, Chinese, Korean, Thai, Spanish	

Aichi

Aichi International Association	10:00～18:00 (Weekdays and Saturday)	052-961-7902
Language	English, Chinese, Korean, Vietnamese, Nepali, Indonesian, Tagalog,Thai, Portuguese, Spanish, French, Burmese	

Osaka

Osaka Foundation of International Exchange	9:00～20:00 (Monday, Friday) 9:00～17:30 (Tuesday, Wednesday, Thursday) 13:00～17:00 (2nd and 4th Sunday) Office is closed in holidays	06-6941-2297
Language	Japanese, English, Chinese, Korean, Vietnamese, Nepali, Indonesian,Tagalog, Thai, Portuguese, Spanish, and French	

Kanagawa

Multilingual Support Center Kanagawa	9:00～12:00 / 13:00～17:15 (Weekdays)	045-316-2770
Language	Monday ▶ Chinese, Tagalog, Thai, Korean, Nepali, Easy Japanese Tuesday ▶ English, Tagalog, Vietnamese, Easy Japanese Wednesday ▶ English, Spanish, Nepali, Korean, Easy Japanese Thursday ▶ Chinese, Vietnamese, Portugues, Easy Japanese Friday ▶ Vietnamese, Portugues, Spanish, Thai, Indonesian, Easy Japanese	

Saitama

Saitama International Association	9:00～16:00 (Weekdays except holidays and 12/29 to 1/3)	048-833-3296
Language	English, Korean, Thai, Vietnamese, Indonesian, Tagalog, Spanish, and Easy Japanese	
Saitama Coronavirus Hotline for Foreigh residents	24hours	048-711-3025
Language	English, Chinese, Spanish, Portguese, Korean, Thai, Vietnamese, Indonesian, Tagalog, Nepali and Easy Japanese	

Chiba

Chiba convention Bureau and International Center (CCB-IC)	9:00～12:00 / 13:00～16:00 (Weekdays)	043-297-2966
Language	English, Chinese, Spanish, Portguese, Korean, Thai, Vietnamese, Indonesian, Tagalog, Nepali, Hindi, Russian	

Hyogo

Hyogo Multicultural Counseling Center	9:00～17:00 (Weekdays except holidays and 12/29 to 1/3)	078-382-2052
Language	Monday ▶ Chinese, Japanese, English, Spanish, and Portugues Tuesday ▶ Japanese, Spanish, and Portugues Wednesday ▶ Chinese, Japanese, English, Spanish, and Portugues Thursday ▶ Chinese, Japanese, English, Spanish, and Portugues Friday ▶ Chinese, Japanese, English, Spanish, and Portugues	
You can also consult in Korean, Vietnamese, Tagalog, Indonesian, Thai, and Nepali.		

Hyogo

Hyogo International Association (HIA)		Facebook
Language	On Facebook, you can check some information about Covid-19 in various languages.	

Shizuoka

The Shizuoka Association for International Relations	10:00～16:00 (Weekdays except holidays)	054-204-2000
Language	Monday ▶ English, Chinese, Phillipines Tuesday ▶ Vietnamese,Spanish, and Portugues Wednesday ▶ English, Chinese, and Korean(ONLY second and third Wednesday) Thursday ▶ English, Vietnamese, and Indonesian Friday ▶ English, Philippines, Spanish, and Portugues	
Hamamatsu Intercultural Center	9:00～17:00 (Tuesday to Friday) : Portuguese 13:30～16:30 (Monday to Friday) : English 13:00～17:00 (Friday) : Chinese, Spanish 13:00～17:00 (Thursday) : Tagalog 13:00～17:00 (Saturday) : Vietnamese 13:00～17:00 (Sunday) : IIndonesian	053-458-2170

Fukuoka

Fukuoka International Exchange Foundation	24 hours (Anytime)	092-687-5357
Language	English, Chinese, Spanish, Portuguese, Korean, Thai, Vietnamese, Indonesian, Tagalog, Nepali, Hindi, Russian, French, German, Italy, Malay, Burmese, Mongolian, Khmer	

Ibaraki

Ibaraki Covid-19 Counsel	24 hours (Everyday)	E-mail: : yobo@pref.ibaraki.lg.jp
Language	English	

Information from your area:
Memo:

有关新型冠状病毒感染症咨询中心一览表

全国统一咨询中心

组织	联系时间	联系电话
AMDA国际医疗信息中心 **(AMDA Medical Information Center)**	4月10日～5月20日 10:00～17:00	请先拨打此电话： 03-6233-9266
提供语言	星期一▶英语，韩语，菲律宾语 星期二▶英语，中文，泰语 星期三▶英语，西班牙语，越南语 星期四▶英语，中文 星期五▶英语，葡萄牙语 星期六，星期天，假日▶英语	
厚生劳动省 (Minister of Health, Labor and Welfare)	每天 9:00～21:00 (包括周末和假日)	0120-565-653
提供语言	日语，英语，中文	

在日外国人居住较多的地区内咨询中心

请您查找在您居住的地区内相关的信息

如果您有感冒或是发烧的的症状，请您联系离你最近的保健所或咨询中心

东京都

东京都外国人新型冠状生活咨询中心 **(Tokyo Coronavirus Support Center for Foreign Residents)**	10:00～17:00（星期一至星期五）	0120-296-004
提供语言	简易日语，英语，中文，韩语，越南语，尼泊尔语，印度尼西亚语，菲律宾语，泰语，葡萄牙语，西班牙语，法语，柬埔寨语，缅甸语	
东京都福祉保健局 **(Bureau of Social Welfare and Public Health)** **在您不知需去哪家医院或不知需吃什么药的情况下请拨打此电话**	每天 9:00～20:00	03-5285-8181
提供语言	英语，中文，韩语，泰语，西班牙语	

爱知县

财团法人 爱知县国际交流协会 **(Aichi International Association)**	10:00～18:00（星期一至星期六）	052-961-7902
提供语言	葡萄牙语，西班牙语，英语，中文，菲律宾语，越南语，尼泊尔语，印度尼西亚语，泰语，韩语，缅甸语	

大阪府

(公财）大阪府国际交流财团（OFIX） **大阪府外国人信息咨询处** **(Osaka Information Service for Foreign Residents)**	9:00～20:00（星期一，星期五） 9:00～17:30（星期二，星期三，星期四） 13:00～17:00 (每个月第二，四个星期天) ＊节假日除外	06-6941-2297
提供语言	葡萄牙语，西班牙语，英语，中文，菲律宾语，越南语，尼泊尔语，印度尼西亚语，泰语，韩语，日语	

神奈川县

多种语言支援中心神奈川 **(Multilingual Support Center Kanagawa)**	9:00～12:00/ 13:00～17:15 （星期一至星期五）	045-316-2770
提供语言	星期一▶中文，菲律宾语，泰语，韩语，尼泊尔语，简易日语 星期二▶英语，菲律宾语，越南语，简易日语 星期三▶英语，西班牙语，尼泊尔语，韩语，简易日语 星期四▶中文，越南语，葡萄牙语，简易日语 星期五▶越南语，葡萄牙语，西班牙语，泰语，印度尼西亚语，简易日语	

埼玉县

埼玉县外国人综合咨询中心 **(Saitama Information & Support (SIS))**	9:00～16:00（星期一至星期五） * 节假日，12月29日～1月3日除外	048-833-3296
提供语言	英语，西班牙语，韩语，菲律宾语，泰语，越南语，印度尼西亚语，简易日语	
面向外国人居民新型冠状病毒感染症咨询热线 **(Coronavirus Hotline for Foreign Residents)**	每天24小时	048-711-3025
提供语言	英语，中文，西班牙语，葡萄牙语，韩语，菲律宾语，泰语，越南语，印度尼西亚语，尼泊尔语，简易日语	

千叶县

千叶县国际交流中心	9:00～12:00 / 13:00～16:00 （星期一至星期五） * 周末，节假日，12月29日～1月3日除外	043-297-2966
提供语言	英语，中文，韩语，泰语，尼泊尔语，印地语，菲律宾语，西班牙语，葡萄牙语，越南语，俄语，印度尼西亚语	

兵库县

兵库县多元文化协调中心（外国人咨询中心） **(Hyogo Multicultural Coordination Center (Foreigner Information Center))**	9:00～17:00（星期一至星期五） * 节假日，12月29日～1月3日除外	078-382-2052
提供语言	星期一▶日语，英语，西班牙语，中文，葡萄牙语 星期二▶日语，西班牙语，葡萄牙语 星期三▶日语，英语，西班牙语，中文，葡萄牙语 星期四▶日语，英语，西班牙语，中文，葡萄牙语 星期五▶日语，英语，西班牙语，中文，葡萄牙语 除此之外提供：越南语，韩语，菲律宾语，印度尼西亚语，泰语，尼泊尔语	
公益财团法人兵库县国际交流协会 HIA **(Hyogo International Association)**		Facebook
提供语言	用多种语言给您提供各种有关于新型冠状病毒感染症的信息	

静冈县

公益财团法人静冈县国际交流协会（The Shizuoka Association for International Relations)	10:00～16:00（星期一至星期五）	054-204-2000
提供语言	星期一▶英语，菲律宾语，中文 星期二▶葡萄牙语，西班牙语，越南语 星期三▶英语，中文，韩语（每个月的第2，3个星期三） 星期四▶越南语，印度尼西亚语，英语 星期五▶葡萄牙语，西班牙语，英语，菲律宾语	
浜松市多元文化共生中心 (Hamamatsu Intercultural Center)	葡萄牙语：9:00～17:00（星期二至星期五） 英语：13:30～16:30 （星期一至星期五） 中文：13:00～17:00（星期五） 西班牙语：13:00～17:00（星期天） 菲律宾语：13:00～17:00（星期四） 越南语：13:00～17:00（星期六） 印度尼西亚语：13:00～17:00（星期天）	053-458-2170

福冈县

福冈县针对外国人特设咨询中心 (Fukuoka International Exchange Foundation)	每天24小时	092-687-5357
提供语言	中文，英语，韩语，越南语，尼泊尔语，泰语，印度尼西亚语，葡萄牙语，西班牙语，法语，德语，意大利语，俄语，菲律宾语，马来西亚语，缅甸语，蒙古语，高棉语	

茨城县

茨城县有关新型冠状病毒感染症咨询 (Information of Coronavirus in Ibaraki)	每天24小时	yobo@pref.ibaraki.lg.jp （请发邮件）
提供语言	英语	

Information from your area:
Memo:

参考資料一覧

●厚生労働省HP「新型コロナウイルス感染症について」「緊急性が高い症状」

●平成22年度厚生労働科学研究費補助金「新型インフルエンザ等の院内感染制御に関する研究」研究班（主任研究者切替照雄）作成「避難所における感染対策マニュアル」

●茨城県HP「感染症および災害に関するメンタルヘルス」

● 岐阜県避難所運営ガイドライン「新型コロナウイルス感染症対策編」

●日本赤十字社「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ　1「. 隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ」「新型コロナウイルスの３つの顔を知ろう！」～負のスパイラルを断ち切るために～

●WHO新型コロナQ&Aホームページ

●公益財団法人日本心臓血圧研究振興会附属榊原記念病院HP「ごみ袋でガウンを作る手順」

●国立感染症研究所感染症情報センターHP「SARSに関する消毒（三訂版）」

●van DoremalenN, et al. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared withSARS-CoV-1. N Engl J Med 2020; 382:1564-1567.

●Chin AWH, etal. Stability of SARS-CoV-2 in different environmental conditions. LancetMicrobe 2020; 1(1): e10.

●公益財団法人宮崎市郡医師会のBLOG https://blog.goo.ne.jp/cabinet_new_wave/e/2062e176aa92d9fcf765d20554ed8c88

●NPO法人そーる看護師・山中弓子氏提案「手作りフェイスシールドの作り方」

制作：JVOAD避難生活改善に関する専門委員会

専門委員

浦野　　愛（認定NPO法人レスキューストックヤード／震災がつなぐ全国ネットワーク）
山根　一毅（公益財団法人日本YMCA同盟）
鶴木由美子（認定NPO法人難民支援協会）
辛嶋友香里（一般社団法人ピースボート災害支援センター）
頼政　良太（被災地NGO協働センター）
成田　　亮（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）
重松　貴子（東京大学大学院生）

専門委員会アドバイザー

佐々木裕子（愛知医科大学看護学部在宅看護学准教授）
鍵屋　　一（跡見学園女子大学教授）
栗田　暢之（認定NPO法人レスキューストックヤード代表理事／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代表理事）

Special Thanks

専門職アドバイザー

尾島俊之氏（浜松医科大学健康社会医学講座　教授）
高橋知子氏（愛知医科大学病院感染症看護専門看護師）

発行日　2020年5月11日 初版発行（2020年5月29日 第2版発行）
発　行　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
〒100-0004　東京都千代田区大手町2-2-1 新大手町ビル267-B
TEL：080-5961-9213

主　管　認定NPO法人レスキューストックヤード（RSY）
〒461-0001 名古屋市東区泉1-13-34 名建協2階
TEL：052-253-7550　FAX：052-253-7552

イラスト・編集：株式会社マルワ

新型コロナウイルス避難生活お役立ちサポートブック（第２版）
2020 年 6 月 17 日　正誤表

以下の点について、誤植がありましたので修正の上、訂正いたします。

〇P10　ゾーニングレイアウト（例）
　２階　Ｂゾーン　症状のある人、感染者・症状のある人の濃厚接触者
　教室レイアウト部分

　誤：2 年 2 組➔Ｂ②
　正：2 年 2 組➔Ｂ①

　（変更理由）
　　症状のある人と感染者・症状のある人の濃厚接触者の居住スペースや通路・階段が交わらないよう明確な区分けが必要なため。