

# 新型コロナウイルス 避難生活お役立ちサポートブック



# STOP COVID-19

2020年5月11日発行・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



# はじめに

このサポートブックは、避難生活が始まった時に、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。

新型コロナウイルスの影響が深刻な状況にある中でも、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。

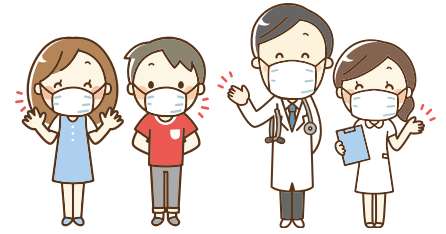
## このサポートブックの対象者

- 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民間施設など、一般の立場からボランティアとして避難所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、要請を受けて入る外部からのNPOなど
- 避難者全般

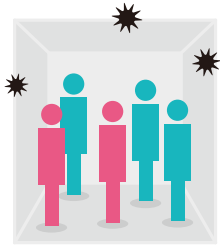
## 新型コロナウイルス蔓延時の避難生活の大前提

- 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。

# どこにいても、 一人ひとりが必ず守ること



## 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

お互いの距離は **2m以上** あげる

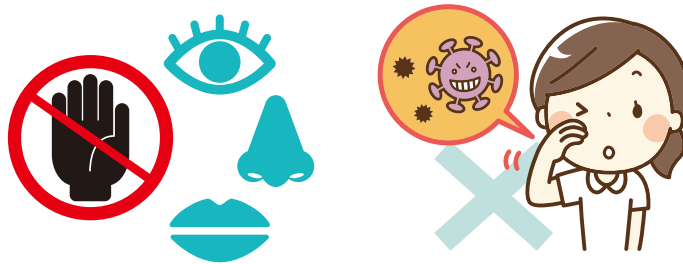


近距離での会話や発声をする  
密接場面

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

### 手洗いの方法

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？

手に付いたウイルスを少しでも減らすために、ペットボトルの飲料水や、ウェットティッシュ等があればそれで拭きましょう。また、おにぎりや、パンを食べる時など、中身には直接触れずに、包装袋だけを持ちながら食べるようにしましょう。





## 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（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、次亜塩素酸消毒液は、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
- ▶吐物・便など、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
- ▶食事準備の前
- ▶飲食の前
- ▶顔や口に触れる前後
- ▶トイレの前後
- ▶掃除の前後
- ▶汚れた衣類や寝具等に触れた後
- ▶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
- ▶使い捨て手袋を脱いだ後

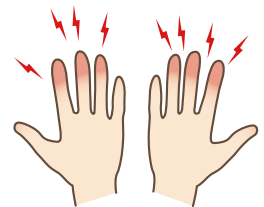
\*見た目で手が汚れていると思った時は手洗いや拭き取りをしましょう

### 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を行い、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、ペツ」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
- ▶くし・髭剃り・歯ブラシ、タオルなどの使いまわし
- ▶コップの回し飲み、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

### 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？

端末をジップロック袋に入れたり、ビニールなどをかぶせたりして密閉し、使用の度に次亜塩素酸や除菌シートなどで消毒しましょう。使用の前後は必ず手洗い・アルコール消毒をしましょう。

### コラム

#### 6 次亜塩素酸ってなに？

正しくは、次亜塩素酸ナトリウムで、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杯分の次亜塩素酸を入れる

・吐物や便を処理する時：次亜塩素酸濃度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！

### 次亜塩素酸の有毒ガス発生について

次亜塩素酸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は、塩素ガスが発生するため換気をしながら使しましょう。また、『混ぜるな危険』と言われるように、トイレ用洗剤などの酸性の強いものと混ぜると、有毒な塩素ガスが大量に発生するため注意が必要です。

金属を次亜塩素酸で拭くとさびやすいため、その後水拭きをするか、除菌シートなどを使いましょう。

次亜塩素酸水は次亜塩素酸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、次亜塩素酸に浸したペーパータオルで拭き掃除する。
- ▶ 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。



### コラム



### 7 次亜塩素酸や除菌スプレーがない時はどうすればいい？

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。

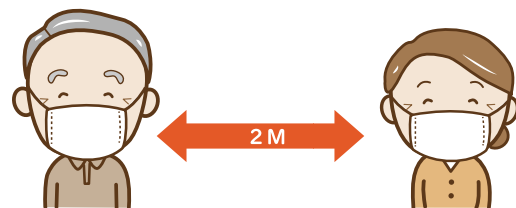
### 身体健康維持

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。



### 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

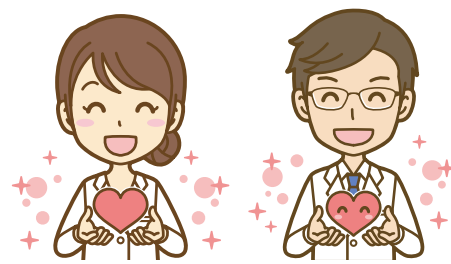
上記のサインが現れたらストレスが溜まってきていることに気づいて、ストレスの軽減に努めましょう。

★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。



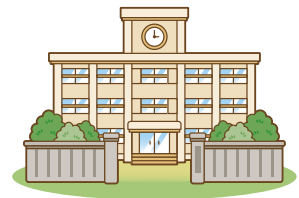
### どのようなことが差別につながる？

- ▶ 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、必ず気を付けること



## 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。

通常は数百人の収容定員がありますが、避難者同士の間隔をとると、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。



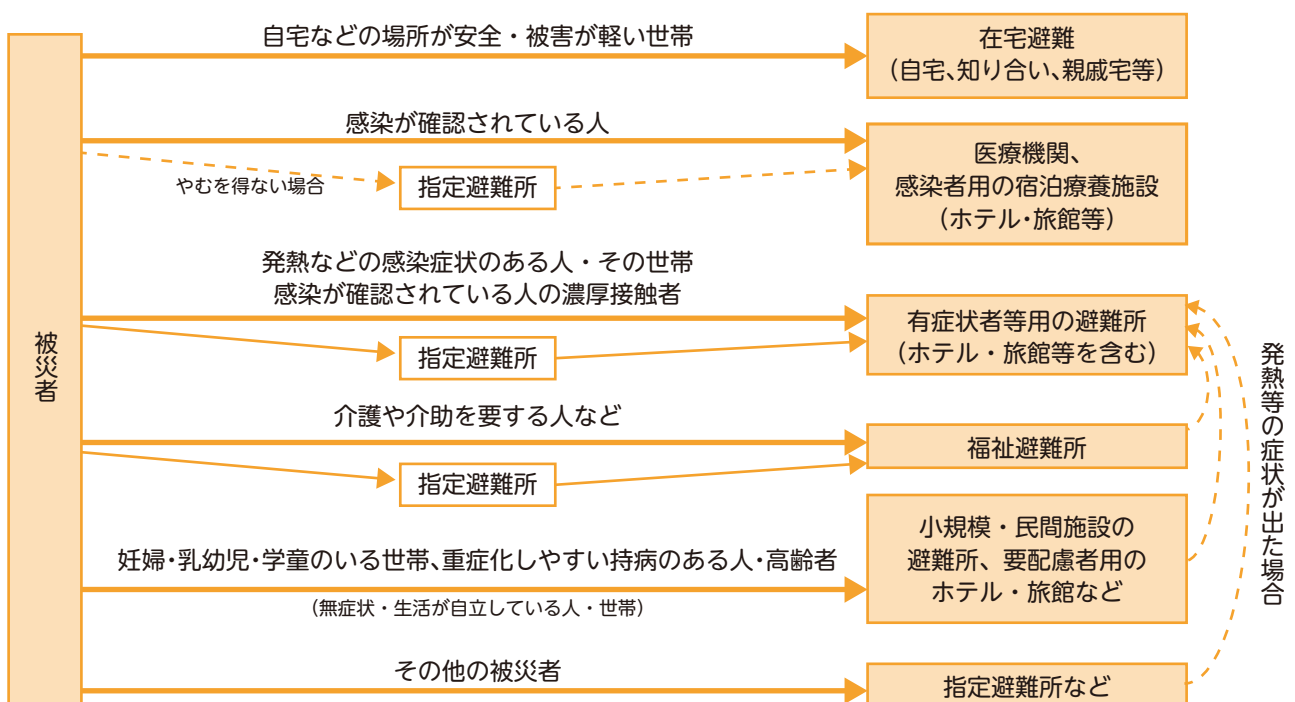
### 民間施設

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

##### 入居時のゾーニングに関するチェック項目

1	<input type="checkbox"/>	感染が確認されていて自宅隔離中でしたか？
2	<input type="checkbox"/>	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？
3	<input type="checkbox"/>	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？
4	<input type="checkbox"/>	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？
5	<input type="checkbox"/>	高熱（37.5度以上）の熱が現在ありますか？
6	<input type="checkbox"/>	高熱（37.5度以上）の熱が数日以内にありましたか？
7	<input type="checkbox"/>	強いだるさがありますか？
8	<input type="checkbox"/>	息苦しさ、咳や痰、のどの痛みはありますか？
9	<input type="checkbox"/>	においや味を感じにくいですか？
10	<input type="checkbox"/>	その他、感染したかも知れないと心配になる症状はありますか？

##### 持病や要配慮に関する項目

11	<input type="checkbox"/>	介護や介助が必要ですか？
12	<input type="checkbox"/>	障がいがありますか？
13	<input type="checkbox"/>	乳幼児がいますか？（妊娠中も含む）
14	<input type="checkbox"/>	呼吸器疾患、糖尿病、その他の持病はありますか？
15	<input type="checkbox"/>	この他に、心の面も含めて気になる体調の変化はありますか？

## 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 その濃厚接触者	感染に関する項目の1～2でいずれか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宿泊療養施設（ホテル、旅館等）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	症状がある人	感染に関する項目の3～10で一つでもチェックがついた人、または、症状がある人の家族など濃厚接触者	※症状がある人の家族で無症状の人は、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、症状のある家族と間隔を空けるようにする。 ※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。 ※暫定的に専用の部屋を準備し、案内する。
C	要配慮者 (上記A・Bに該当しない人)	要配慮に関する項目の11～13で一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	持病や体調変化の14～15の一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。 ※14～15にチェックが入った場合には、体調の変化を気にかける。



### レイアウトのポイント

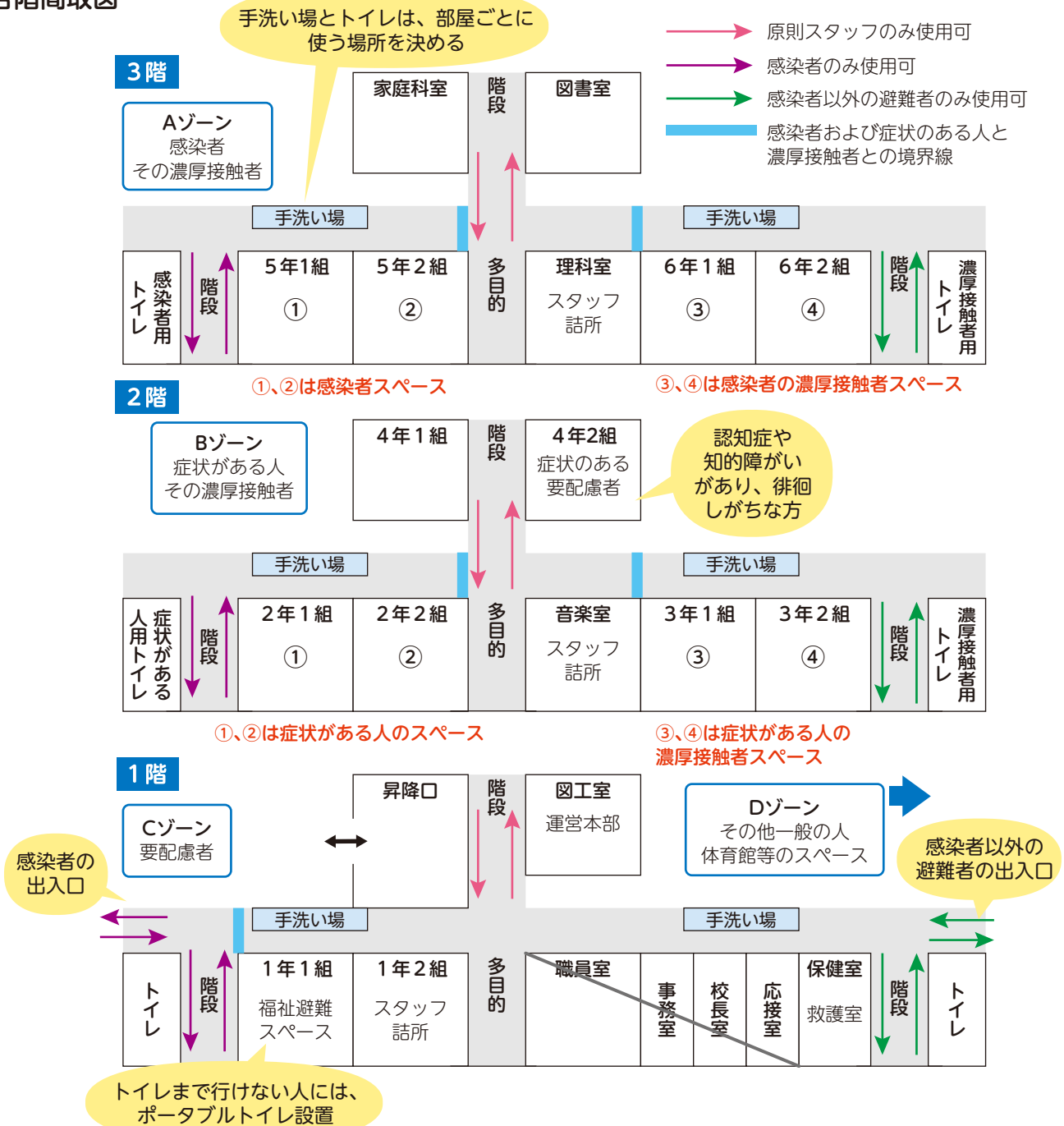
- ▶それぞれのゾーン間で人が接触しない導線を確認する。
- ▶居住スペースでは、人と人との間は1m以上（できれば2m）あけ、できるだけ間には高さ2m程度のパーティションを置く。
- ▶居住スペース内の通路は1m以上（できれば2m）の幅で設置する。
- ▶乳幼児や小学校低学年の子どもがいる家族、介護や介助の必要な高齢者や障がいを持つ人のいる世帯は、家族内で距離を保つのが難しく、また他の避難者のところに行ってしまう可能性もあるため、家族ごとの居住もやむを得ない場合もある。
- ▶段ボールベッド等の寝具、その他の生活用品の使いまわしは避け、新しい寝具等の補充があれば利用者退所の都度に処分する。不足する場合は、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。

## ゾーニングレイアウト（例）

※「感染者」はできる限り早く、医療機関や宿泊療養施設（ホテル・旅館等）などに移送するため、一時的な滞在となります。

**AB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導線をつくる。

▶ 可能であればゾーンごとに、スタッフルームを設置する。

※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、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」や、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

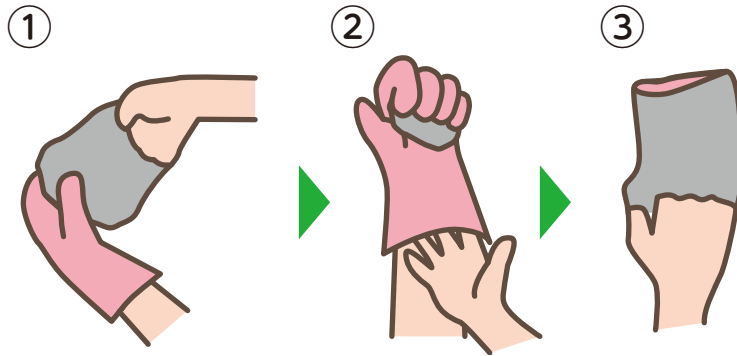
▶ A・Bゾーンで活動する人、トイレや嘔吐物など、汚れた場所を掃除する人  
→感染予防着（マスク・使い捨て手袋・フェイスシールド・ガウン）を着用

▶ C・Dゾーンで活動する人  
→マスク・使い捨て手袋を着用

※感染予防着等を脱ぐ時は、汚れやウイルスのついた外側を触らないよう注意しましょう。

### 使い捨て手袋の脱ぎ方

※着脱の前後に手洗い・  
アルコール消毒を  
しましょう。



★添付資料⑤「手作りフェイスシールドの作り方」は、巻末P24へ

★添付資料⑥「手作り感染予防着（ガウン）の作り方」は、巻末P25へ

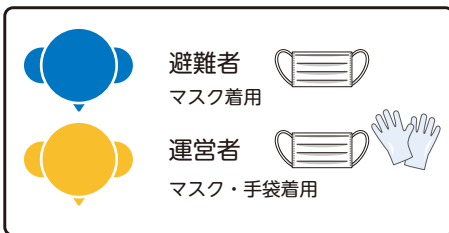
## 5. 受付の設置

### 受付のレイアウト

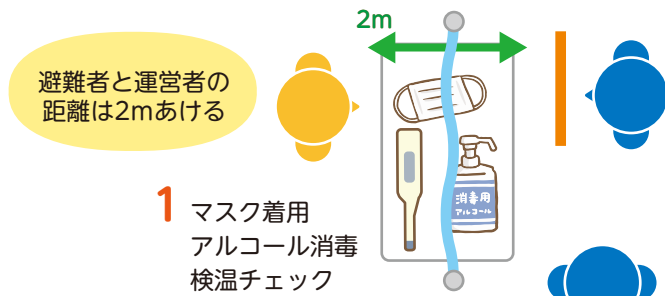
避難者と運営者は、互いの唾がかからないようお互いにマスクを付けて2mの間を空けて対応する。

※下記のイラストのように、受付係と避難者の間に透明のパーティションなどを置きましょう。（コンビニ・スーパーレジでも広く導入）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）



3 該当する  
居住区分へ案内



2mあけて並ぶ  
色テープ等で目印をつける



ビニールシールド  
無ければ避難者と  
運営者は2mの  
距離を保つ



2 避難者名簿記入  
問診

体調や足腰の悪い人には  
椅子に座ってもらうなど配慮

## 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、検温チェック
- ② 避難者名簿、問診（健康チェックリスト（P8参照））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（P9参照）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



### 8 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。



<p>寝る姿勢</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>▶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。</li><li>▶吐き気がある時は、横向きが良い。</li></ul>
<p>水分補給</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>▶特に、発熱や下痢をしている場合などは、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）を同じ分量ずつ飲ませる。（手に入らなければどちらか一方でも可）</li><li>▶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。</li><li>▶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、無理に飲まさなくても良い。</li></ul>



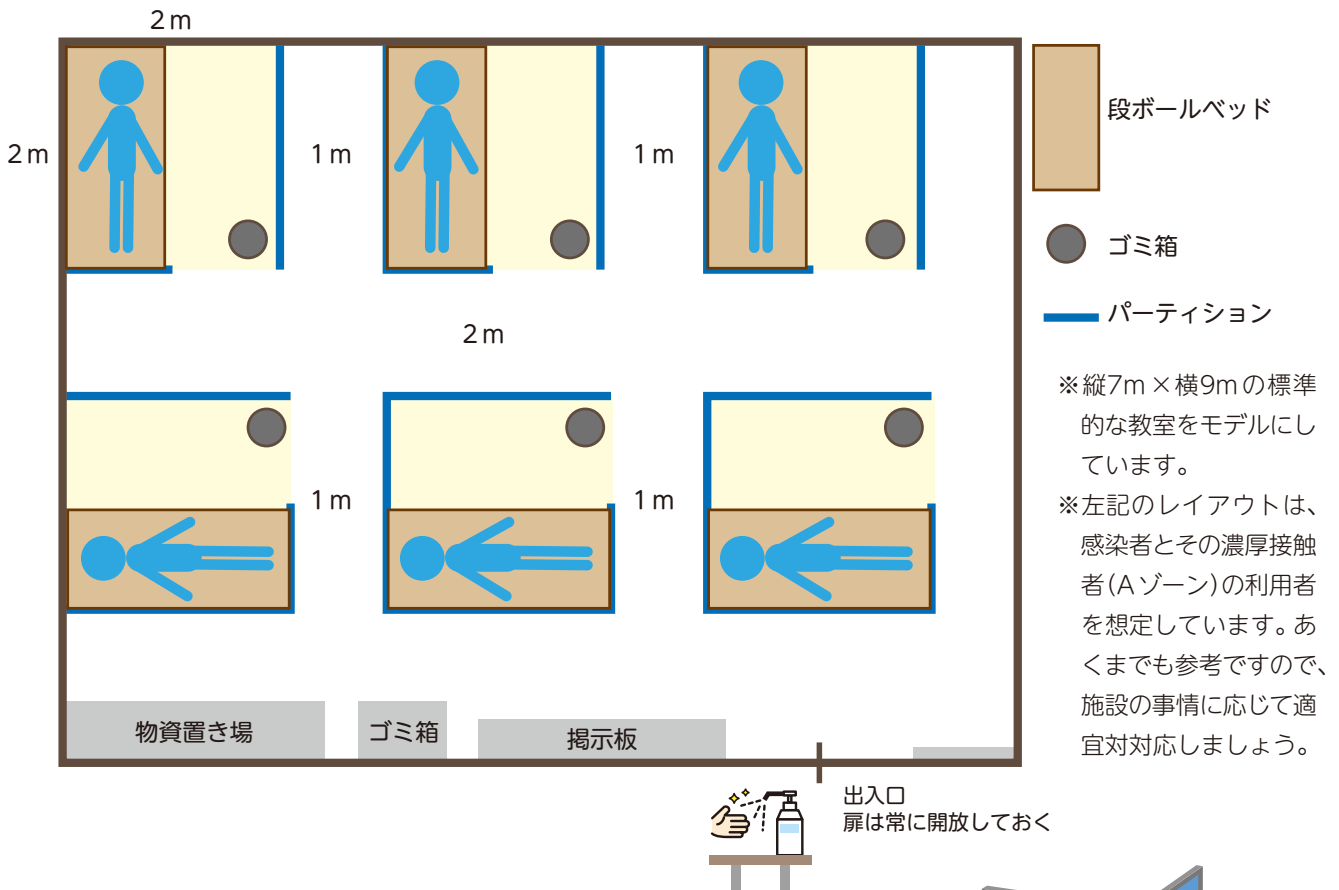
## 6. 感染者とその濃厚接触者(Aゾーン)、症状のある人(Bゾーン)が利用する(隔離できる部屋)の設置

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・導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)

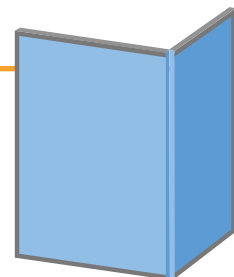


### コラム



#### 9 感染症専用の部屋が確保できない!

パーティションやスクリーン、カーテン、ベッドシーツなどを利用し、2m程度の高さで広い空間を仕切る。立てる物がないときには、天井から吊り下げるなどの工夫をする。

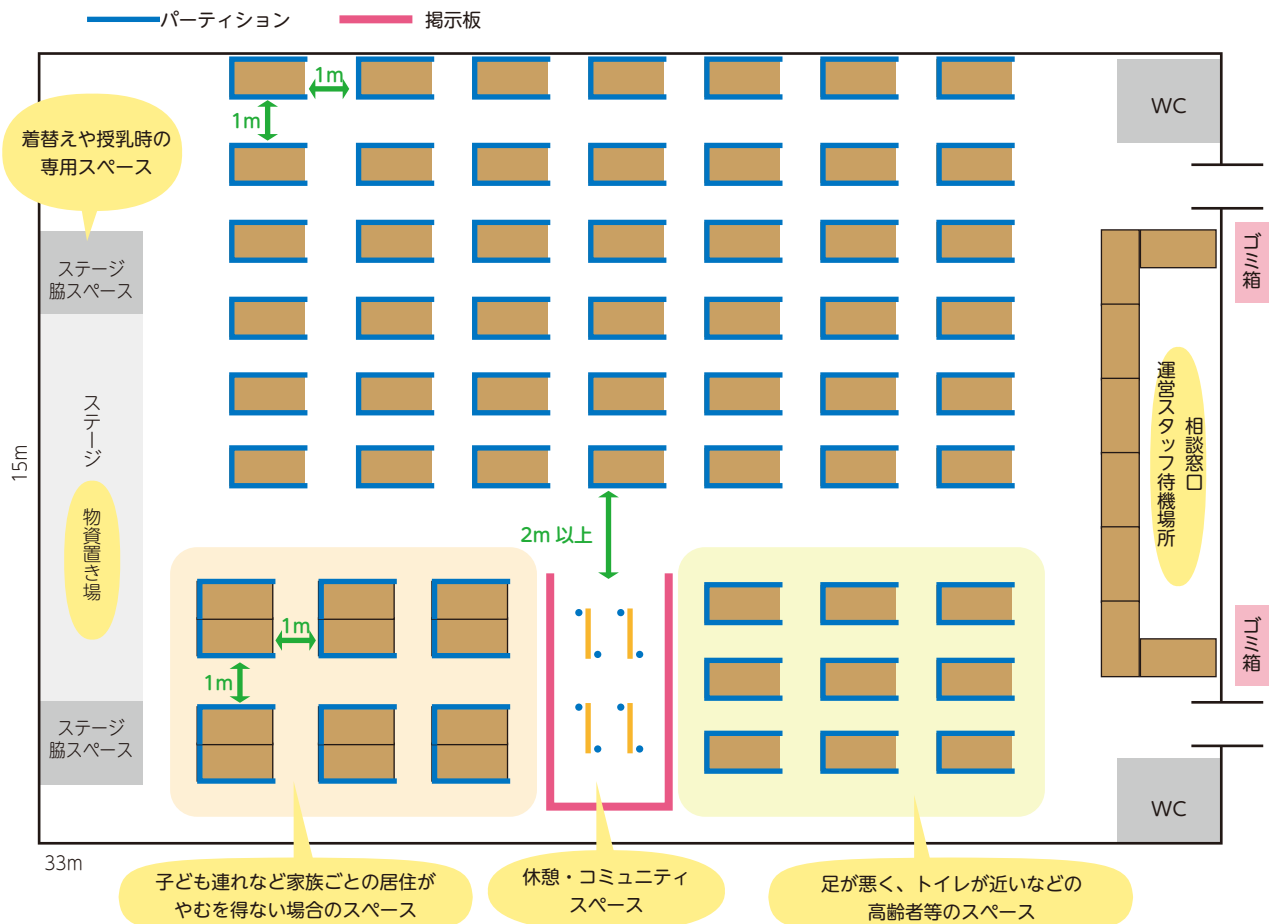


## 7. 一般避難者用（Dゾーン）が利用するスペースの設置

### 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、受付などの導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など、できるだけ最小限とするが、可能であれば家族内でも一人ひとりの間が空く配置が望ましい。

### 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



#### 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、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パーティションを用意しましょう。

## 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10cm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チック製、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。
- ▶ 避難者による自炊は中止する。
- ▶ 食事をするときには、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

※掃除は次亜塩素酸による拭き掃除を基本とする。

- ▶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に注意して見守る。

- ▶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）を定期的に次亜塩素酸で拭く（人数が多い避難所では、1時間に1回程度が好ましい）。

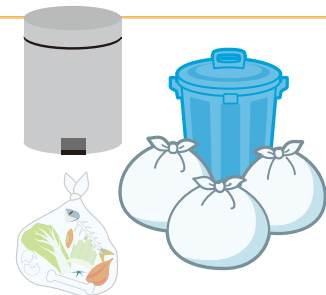
★添付資料⑦「共用場所の掃除のポイント」巻末P26へ

- ▶自分の居住スペースは1日1回、次亜塩素酸に浸したペーパータオルで拭き掃除する。前後に手洗い、アルコール消毒をする。
- ▶段ボールベッドや毛布、布団などの寝具は使用者が変わる度に廃棄または洗濯・消毒する。



## 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



### 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所があれば、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

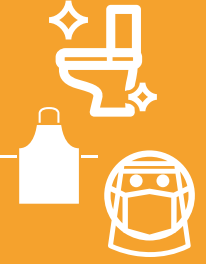

- ▶汚物でひどく汚れたものはゴミ袋等に入れ、密閉して廃棄処分するか、次亜塩素酸による消毒等を行う。
- ▶その他の場合は、通常の水・洗剤を使用し、洗濯機や手洗いで対処する。
- ▶次亜塩素酸を使うときは、洗いの時に洗剤と一緒に入れる。
- ▶乾燥機があれば利用する。




## 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」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
<p>トイレ・手洗い場の掃除係</p> 	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p><b>作業前</b></p> <p>↓</p> </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 手洗い・アルコール消毒をする。</li> <li>▶ 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。</li> </ul> </div> <div style="margin-left: 20px; text-align: center;">  <p>トイレ掃除をする時の装備</p> </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p><b>作業</b></p> <p>↓</p> </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 次亜塩素酸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。</li> <li>▶ ゴミの処理。</li> <li>▶ 消毒液やトイレットペーパー等の補充。</li> </ul> </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p><b>作業後</b></p> </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 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。</li> <li>▶ 手洗い・アルコール消毒をする。</li> </ul> <p>※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> </div> </div>

<p>食事配給係</p> 	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p><b>作業前</b></p> <p>↓</p> </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 手洗い・アルコール消毒をする。</li> <li>▶ マスク・使い捨て手袋をつける。</li> </ul> </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p><b>作業</b></p> <p>↓</p> </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 作業台や配膳箱などを次亜塩素酸を浸したペーパータオルで拭く。</li> <li>▶ 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。</li> <li>▶ 部屋またはブロックのリーダーに渡す。</li> </ul> <p>※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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 配膳箱とゴミ袋を回収。</li> <li>▶ ゴミ袋はまとめて集積場までもっていく。</li> </ul> </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p><b>作業後</b></p> </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 使い捨て手袋を脱いで、手洗い・アルコール消毒する。</li> </ul> </div> </div>
--	--



## 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、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や「医療チーム」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。



## 10. 避難所準備物一覧

### 衛生

<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> アルコール消毒液	<input type="checkbox"/> 除菌シート	<input type="checkbox"/> 次亜塩素酸溶液
<input type="checkbox"/> 台所用合成洗剤	<input type="checkbox"/> 500mlペットボトル飲料水	<input type="checkbox"/> ペーパータオル	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> 使い捨て手袋	<input type="checkbox"/> ゴミ袋	<input type="checkbox"/> ポリ袋	<input type="checkbox"/> レジ袋
<input type="checkbox"/> ジップロック袋	<input type="checkbox"/> 石鹸(ハンドソープ)	<input type="checkbox"/> マスク(不織布)	<input type="checkbox"/> マスク(N95)
<input type="checkbox"/> フェイスシールド	<input type="checkbox"/> 感染症予防着(ガウン)	<input type="checkbox"/> 蓋つきゴミ箱(足踏み式)	<input type="checkbox"/> プラスチックのかごまたはコンテナBOX(配膳箱用)
<input type="checkbox"/> 粘着クリーナー(コロコロ)	<input type="checkbox"/> ペーパーモップ・シート	<input type="checkbox"/> バケツ	<input type="checkbox"/> プラスチックのザル(残飯処理用)
<input type="checkbox"/> スプレー容器	<input type="checkbox"/> ビニールシート	<input type="checkbox"/> 受付ビニールシールド用ポール	<input type="checkbox"/> ラップ
<input type="checkbox"/> タオル(ただし1回使用ごとに破棄)	<input type="checkbox"/> ノズル付きポリタンク(手洗い用)	<input type="checkbox"/> 新聞紙(吐物処理用)	

### 居住スペース

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

### 通信機器

<input type="checkbox"/> パソコン	<input type="checkbox"/> タブレット	<input type="checkbox"/> 携帯電話	<input type="checkbox"/> Wi-Fi
<input type="checkbox"/> 延長コード	<input type="checkbox"/> 充電器	<input type="checkbox"/> 複合機	

### 文具など

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

※上記を参考にして、可能な限りそろえましょう。

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

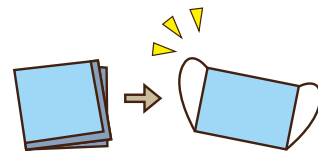
検索



添付資料③ 「手作りマスクの作り方」

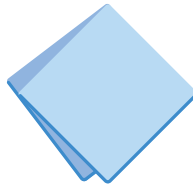
# ハンカチを折るだけマスク

ゴムはヘアゴム等の細めのゴムを使ってください

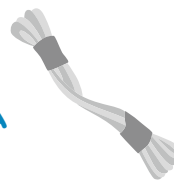


## 用意するもの

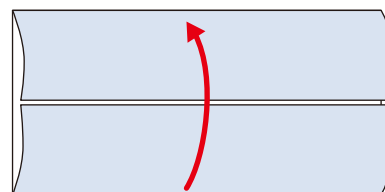
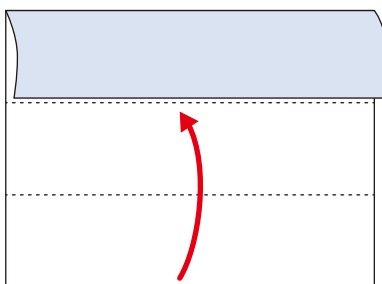
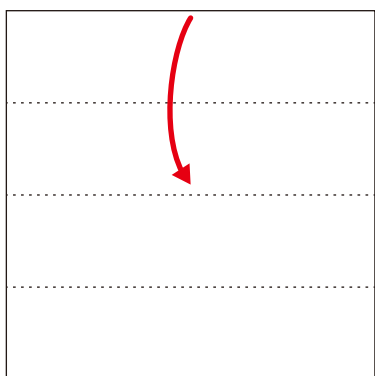
清潔なハンカチ



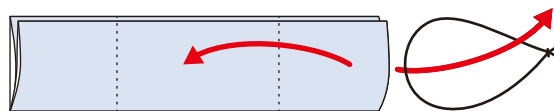
ゴム



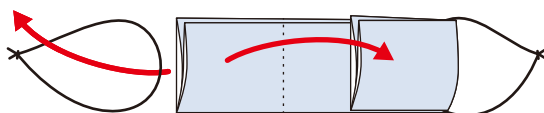
①四つ折りにする。小さいハンカチでしたら、三つ折りにしてください。



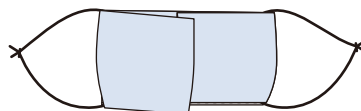
②右端をゴムの中に入れて折る。



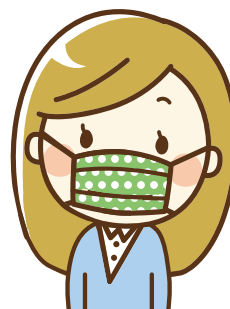
③左端も同様に。



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



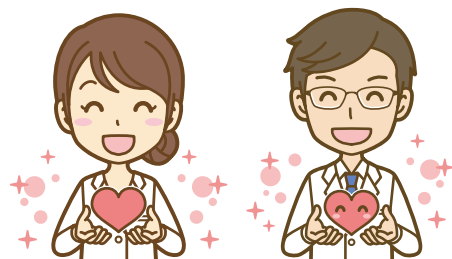
装着時イメージ

※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。



# 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時は、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。

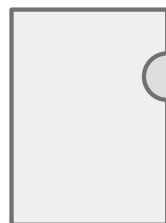
様々なニュースがあつて、どれを信じ  
ればいいのか分からない

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。

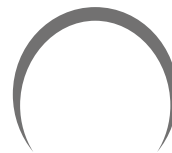
# 手作りフェイスシールドの作り方

## 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

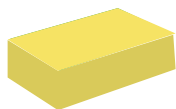


カチューシャ



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

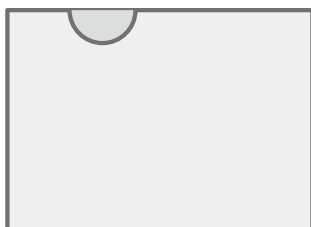


穴あけパンチ



## 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

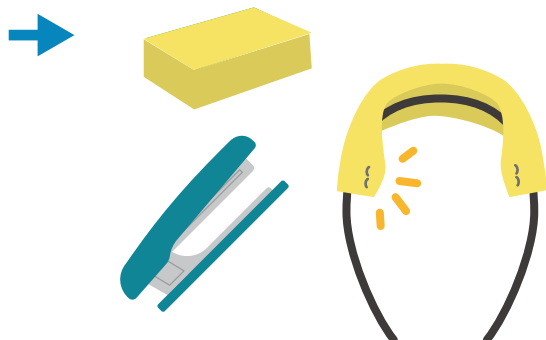


※クリアファイルははさみで開いて  
A4サイズにカットする

- 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



# 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

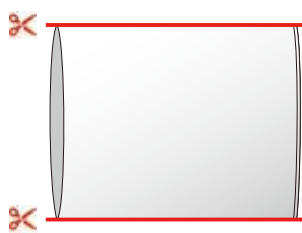


養生テープ

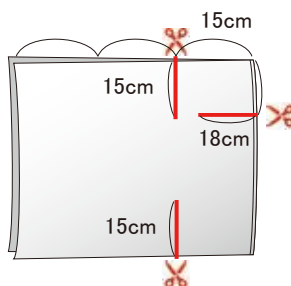


## つくり方

### 【上半身用ガウン】

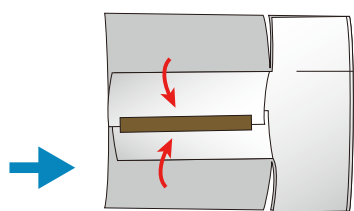


- ① 右が底部、左が開口部になるように置く
- ② 袋の両サイドをカットする

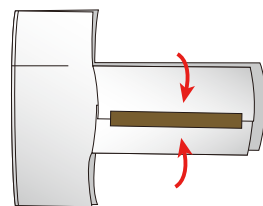


- ③ 底部から中央に向かって18cm切れ込みを入れる
- ④ 底から1/3のところ、両サイドから15cm切り込みを入れる

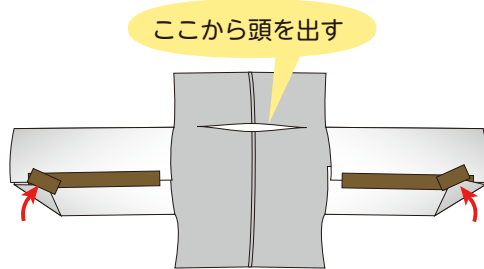
### 上半身用ガウン完成!



- ⑤ 両サイドを谷折り  
→ガムテープを貼る

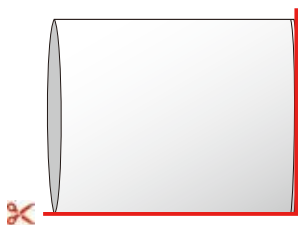


- ⑥ 裏返して反対側も同様に谷折り  
→ガムテープを貼る



(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】



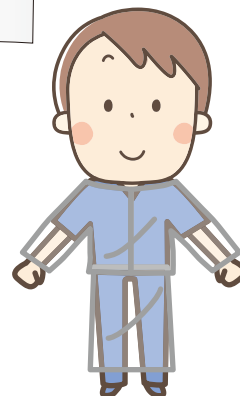
- ① 右が底部、左が開口部になるように置く
- ② L字型に切り開く



- ③ L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

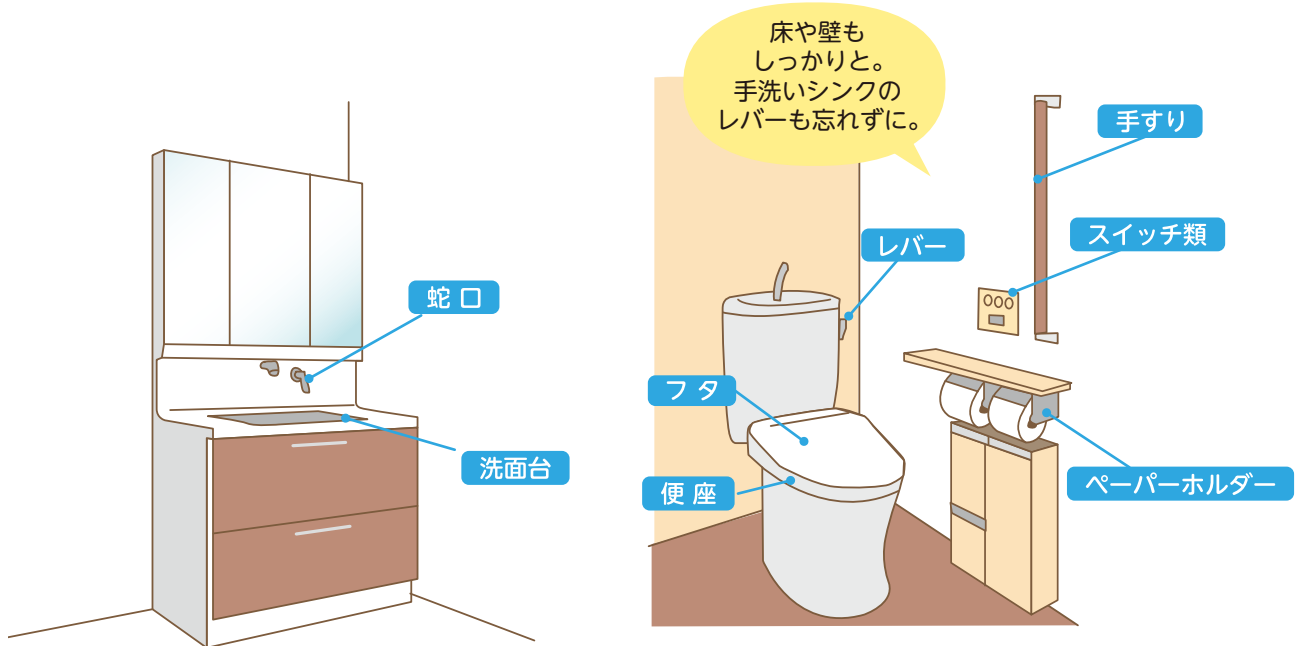


### 下半身用ガウン完成!

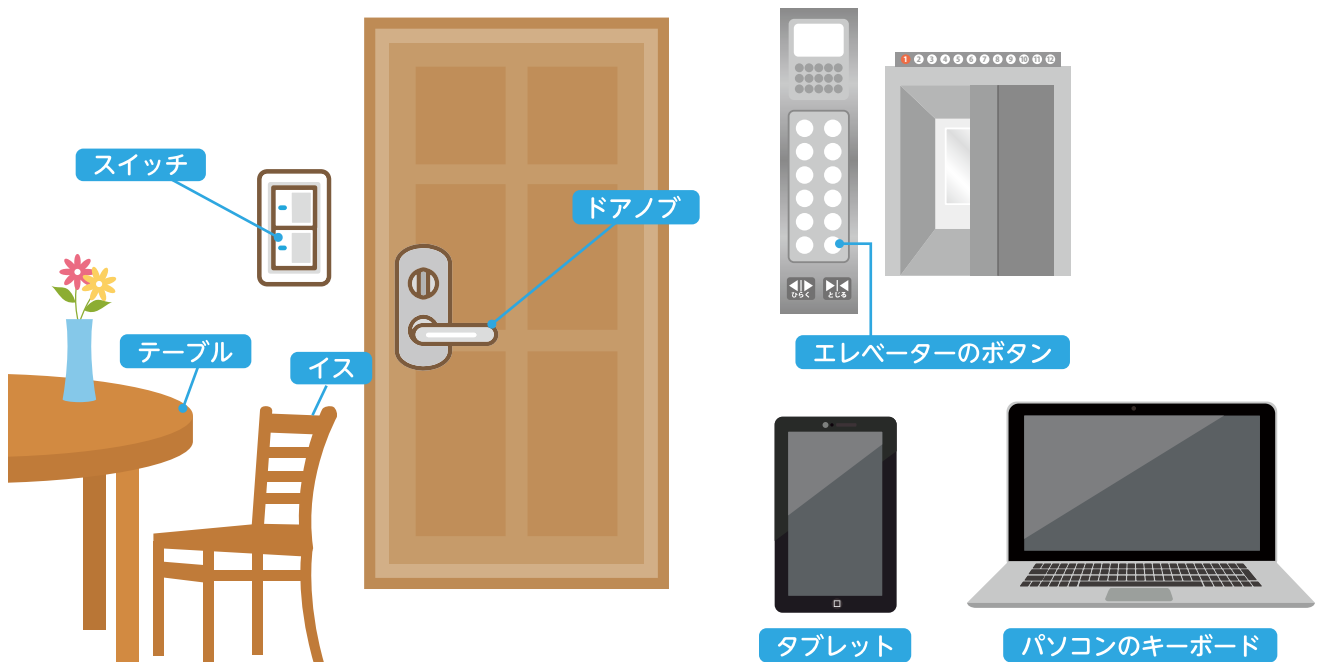
## POINT 共用場所の掃除のポイント

不特定多数の人が触る場所は、1時間に1回程度を目安に、次亜塩素酸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



# 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
日本赤十字社医療センター 「新型コロナ(COVID-19)コールセンター」	9:00~21:00 (土日・祝日を含む)	0570-550-571
日本臨床心理士会 「新型コロナこころの健康相談電話」	10:00~12:00/19:00~21:00 (平日のみ。5/29まで)	050-3628-5672

## 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。

**風邪のような症状や、37.5度以上の発熱があるなど、体調がすぐれない方は最寄りの保健所に連絡し、ご相談ください。**

### 東京都

窓 口	時 間	電話番号
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	平日夜間 17:00~翌9:00 ・土日祝日終日	03-5320-4592



# お知らせ

コロナ (COVID-19) で **こまったとき** そうだん **相談**できます。

ぜん こく  
**全 国**

窓 口	時 間	電 話
AMD A <small>こくさいいりようほうせんたー</small> AMD A国際医療 情報センター	10:00~17:00	03-6233-9266
<b>言葉</b>   <small>げつようび</small> 月曜日 ▶ <small>えいご</small> 英語・ <small>かんこくご</small> 韓国語・ <small>たがろぐご</small> タガログ語 <small>もくようび</small> 木曜日 ▶ <small>えいご</small> 英語・ <small>ちゅうごくご</small> 中国語 <small>かようび</small> 火曜日 ▶ <small>えいご</small> 英語・ <small>ちゅうごくご</small> 中国語・ <small>たいご</small> タイ語 <small>きんようび</small> 金曜日 ▶ <small>えいご</small> 英語・ <small>ぼるとがるご</small> ポルトガル語 <small>すいようび</small> 水曜日 ▶ <small>えいご</small> 英語・ <small>すべいんご</small> スペイン語 <small>どようび</small> 土曜日・ <small>にちようび</small> 日曜日・ <small>しゅくじつ</small> 祝日 ▶ <small>えいご</small> 英語		
<small>こうせいろうどうしやう</small> 厚生労働 省	9:00~21:00	0120-565-653
<b>言葉</b>   <small>にほんご</small> 日本語・ <small>えいご</small> 英語・ <small>ちゅうごくご</small> 中国語		

ち いき  
**地 域**

じぶん 自分が す 住む ちいき 地域の じょうほう 情報を しらべて ください。

とうきやうと  
**東京都**

窓 口	時 間	電 話
<small>とうきやうとがいこくじんCOVID-19せいいかつそうだんせんたー</small> 東京都外国人新型コロナ生活相談センター	<small>へいじつ</small> 平日 10:00~17:00	0120-296-004
<b>言葉</b>   <small>にほんご</small> やさしい日本語・ <small>えいご</small> 英語・ <small>ちゅうごくご</small> 中国語・ <small>かんこくご</small> 韓国語・ <small>べとなむご</small> ベトナム語・ <small>ねばーるご</small> ネパール語・ <small>いんどねしあご</small> インドネシア語・ <small>たがろぐご</small> タガログ語・ <small>たいご</small> タイ語・ <small>ぼるとがるご</small> ポルトガル語・ <small>すべいんご</small> スペイン語・ <small>ふらんすご</small> フランス語・ <small>かんぼじあご</small> カンボジア語・ <small>みゃんまーご</small> ミャンマー語		
<small>とうきやうとほけんいりようほうせんたー</small> 東京都保健医療 情報センター	9:00~20:00	03-5285-8181
<b>言葉</b>   <small>えいご</small> 英語・ <small>ちゅうごくご</small> 中国語・ <small>かんこくご</small> 韓国語・ <small>たいご</small> タイ語・ <small>すべいんご</small> スペイン語		
<small>COVID-19こーるせんたー</small> 新型コロナコールセンター	9:00~21:00	0570-550-571

# List of Telephone Consultation Centers About COVID-19 Pandemic

If you have any problems/concerns about COVID-19 pandemic, please call the telephone consultation centers below.

## National

Organization	Time	Tel
<b>AMDA Medical Information Center</b> (Call This Number First)	4/10 (Fri) ~ 5 / 20 (Wed) 10:00~17:00	<b>1</b> 03-6233-9266
		<b>2</b> 090-3359-8324 Language : English and Chinese (Weekdays)
<b>1</b> <b>Language</b>	<b>Monday</b> ▶ English, Korean, and Tagalog <b>Wednesday</b> ▶ English, Spanish <b>Friday</b> ▶ English, Portuguese Vietnamese: 4/22 & 5/13	<b>Tuesday</b> ▶ English, Chinese, and Thai <b>Thursday</b> ▶ English, Chinese <b>Saturday, Sunday, and Holidays</b> ▶ English
<b>Minister of Health, Labor and Welfare</b>	Everyday (include weekends and holidays)	0120-565-653
<b>Language</b>	Japanese, English, and Chinese	

**Local** \*For local information, please use those telephone consultation centers below.

## Tokyo

Organization	Time	Tel
<b>Tokyo Coronavirus Support Center for Foreign Residents (TOCOS)</b>	10:00~17:00( Weekdays)	0120-296-004
<b>Language</b>	Easy Japanese, English, Chinese, Korean, Vietnamese, Nepal, Indonesian, Tagalog, Thai, Portuguese, Spanish, French, Cambodian, Burmese	
<b>Bureau of Social Welfare and Public Health</b> <b>Please call this number to know which hospital to go or which medicine to drink.</b>	9:00~20:00 (Everyday)	03-5285-8181
<b>Language</b>	English, Chinese, Korean, Thai, Spanish	
Japanese Red Cross Medical Center "Covid-19 Call Center"	9:00~21:00 (Everyday)	0570-550-571

# 有关新型冠状病毒感染症咨询中心一览表

~ 如果您有对新型冠状病毒感染症相关的问题，请联系下方的咨询中心 ~

## 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	1 请先拨打此电话： 03-6233-9266
		2 090-3359-8324 提供语言： 周一至周五：英语，中文
1 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 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 越南语：4月22日，5月13日	
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	

**各地区咨询中心** 如果您在所在的地区内有关于新型冠状病毒感染症的问题，请联系以下咨询中心

### 东京都

组织	联系时间	联系电话
东京都外国人新冠状生活咨询中心 (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	
日本红十字会医疗中心 ~特设新型冠状病毒感染症咨询中心~ (Japanese Red Cross Medical Center "Covid-19 Call Center")	每天 9:00~21:00	0570-550-571

## 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」
- 茨城県HP「感染症および災害に関するメンタルヘルス」
- 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」
- 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「ゴミ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）」
- 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」
- 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症マニュアル」

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）  
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）  
鶴木由美子（認定NPO法人難民支援協会）  
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

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





