

高山市避難所運営マニュアル

(新型コロナウイルス感染症対策編)

令和3年5月

高山市

目 次

はじめに	・・・・・・・・・・	1
第1 事前対策	・・・・・・・・・・	2
1. 避難行動について		
2. 避難所不足への対応		
3. 避難所レイアウトの作成		
第2 避難所の設営	・・・・・・・・・・	4
1. 避難所の設営について		
第3 避難所の運営	・・・・・・・・・・	6
1. 避難所の運営について		
2. 避難所運営の留意点		
様式集	・・・・・・・・・・	9
資料集	・・・・・・・・・・	13

はじめに

新型コロナウイルス感染症の拡大のおそれがある中で、自然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されています。

このマニュアルは、高山市避難所運営マニュアルを補完し、新型コロナウイルス感染症の拡大のおそれがある中で災害が発生した場合に地域住民、市職員、施設管理者が相互理解のもと協力して避難所を運営する「指針」として示すものです。

第1 事前対策

新型コロナウイルス感染症のおそれがある中では、避難者が多く集まる避難所は感染症の発症リスクが高まります。そのため、市民一人ひとりが避難する前に準備、検討することが重要です。

1. 避難行動について

①避難の判断

避難とは「難」を「避ける」こと、つまり安全を確保することです。まずは自宅の災害の危険性を確認し、自宅で居住が継続できる場合は自宅避難も検討します。

②親戚や知人宅等への避難

避難所だけが避難場所ではありません。安全な地域にお住いの親戚や知人宅等への避難も有効ですので、日頃から相談しておくことが重要です。

③避難所への避難

- ・避難所へ避難する場合は、個人所有のマスクの着用や、咳エチケットに心がけることが必要です。
- ・体温計、マスク、手指消毒液（石鹸）、タオル、スリッパ、ビニール手袋など、感染防止に関する物品は、各家庭でお使いのものを避難所へ持ち込むことが大切です。
- ・受付時の混雑を避けるため、受付時に記入する「避難者カード」を事前に記入し、いつでも持ち出せるようにしておきます。
- ・避難所への移動に車を利用する場合は、避難のタイミングや避難経路などについて十分注意が必要です。

④自宅での避難

自宅がある地域の災害の危険性を確認し、自宅での居住が可能と判断できる場合は、自宅での避難もありますが、食料や水などの十分な備蓄が必要です。また、風水害の場合は、垂直方向（2階など）への避難も有効です。

⑤濃厚接触者の避難

濃厚接触者は、原則、指定避難所には避難しませんが、濃厚接触者の予定していた避難先が被災した場合等、避難所で受け入れざるを得ない状況においては、避難所において適切な感染防止対策を実施します。

2. 避難所不足への対応

①教室等の活用

密集を避けるため、多くの避難スペースを確保することが必要です。そのため、学校が避難所となっている場合は、体育館のほか教室等も活用します。(体育館と校舎の鍵の管理が別々であることに留意)

②旅館、ホテルの活用

市民が主として利用する指定避難所の収容者数を超える恐れのある場合には、市内の旅館やホテルなどの宿泊施設に協力を要請し、一時的な滞在場所として利用します。特に、高齢者などの要配慮者に優先的に利用していただきます。

③車中での滞在

避難所の駐車場やグラウンド等で車中に滞在される方の増加も想定されることから、エコノミークラス症候群などの健康被害への予防に関する声かけを十分に行います。

3. 避難所レイアウトの作成

①避難スペースの分散化

学校（体育館）を避難所としている場合、教室等を活用した避難スペースの分散化を検討しておきます。

②専用スペースの確保

発熱や体調不良のある方の専用スペースを設置します。専用スペースはできる限り個室としますが、スペースが確保できない場合は、パーティションや簡易テントの対応も検討します。

事前対策のポイント

- ◇ 避難とは、「難」を「避ける」こと、まずは自宅の災害の危険性を確認し、自宅で居住が継続できる場合は自宅避難も検討する。
- ◇ 自助の備えとして、親戚や友人の家、自宅の垂直避難（在宅避難）等避難所以外への避難を検討する。
- ◇ 避難に備えて、マスク、石鹼(消毒液)、体温計、タオル、スリッパ、ビニール手袋等は、各自で用意する。
- ◇ 避難所に行く際はマスクを着用する。
- ◇ 受付時の混雑を避けるため、「健康状態チェックカード（様式1）」「避難者カード（様式2）」を事前に記入しておく。
- ◇ 避難所以外に避難する場合は、最寄りの避難所等へ連絡するよう努める。

第2 避難所の設営

避難所ではできるだけ密にならないことや、体調不良の避難者と一般の避難者とを分ける必要があります。そのため、通常時の避難所の設営とは違い、事前受付や体調不良者用のスペース（専用スペース）、一般避難者用のスペース（居住スペース）を設置することが必要です。また、それぞれが交差することがないように動線を分ける工夫が必要です。

1. 避難所の設営について

① 事前受付の設置

- ・ 避難者の健康状態を確認するため、レイアウト（資料1、2）を参考に、避難所の避難スペースとは少し離れた場所に事前受付を設置します。
- ・ 事前受付には机を設置し、健康状態チェックカードを拡大したチラシ、非接触型体温計（無い場合は通常の体温計でも可：毎回消毒必要）を準備します。
- ・ 検温するスタッフは、マスクに加え、ナイロン手袋、ガウン（無い場合は雨合羽）を装着します。
- ・ 受付担当者と避難者との間には、飛沫感染防止のための透明なビニールシート等で衝立を設置します（フェイスシールドがある場合は省略可）。
- ・ 手指消毒液を設置し、マスク着用をお願いを記したチラシや、健康チェックに関するチラシを目立つ場所に貼り付けます。
- ・ 避難者同士が密接せず一定の間隔を保てるよう、並ぶ位置を印したテープ等を床に貼り付けます。

② 一般避難者と体調不良者との動線を区分

- ・ 事前受付で一般避難者と体調不良者とを分けるため、それぞれ違う入口を設置するなどし、それぞれの案内表示の設置や、互いに交差しないようタフロープ等を使用して区分します。
- ・ トイレが分散化できる場合は、専用スペースと居住スペースとそれぞれに設置することが望ましいことから、タフロープ等を使用して動線を分けます。

③ 専用スペースの設置

- ・ 専用スペースの受付担当者用にフェイスシールド、ナイロン手袋、ガウン（無い場合は雨合羽）を準備します。
- ・ 机を設置し、避難者へ配布する体調チェック表（様式3）や鉛筆等を準備します。
- ・ 手指消毒液を設置し、避難者同士が密接せず一定の間隔を保てるよう、並ぶ位置を印したテープ等を床に貼り付けます。
- ・ レイアウト（資料3）を参考に、専用スペースに体調不良者用のスペースとその家族用のスペースを設置します。

- ・体調不良者用のスペースは隣同士の接触を避けるために間仕切り等で区分し、1人当たり4㎡程度のスペースを確保します。必要に応じて体調不良者のスペースには段ボールベッド等を設置します。また、家族用のスペースについては、1人当たり3.5㎡程度のスペースを確保し、タフロープ等を活用して隣の家族との間に2m程度の間隔を設けます。

④ 居住スペースの設置

- ・居住スペースの受付用に机を設置します。机には、避難者へ配布する体調チェック表や鉛筆等を準備します。
- ・手指消毒液を設置し、避難者同士が密接せず一定の間隔を保てるよう、並ぶ位置を印したテープ等を床に貼りつけます。
- ・レイアウト（資料3）を参考に、1人当たり3.5㎡程度のスペースを確保し、タフロープ等を活用して隣の家族との間に2m程度の間隔を設けます。

⑤ 設営時の留意点

- ・避難所によっては、事前受付を設置したり、専用スペースと居住スペースをくっきり分けることが困難であったりする場所もあるかと思いますが、それぞれの避難所施設の特性を活かしながら工夫して設置することが大切です。
- ・設営には時間を要するため、市職員だけで設営することは困難です。地域の皆様のご協力をお願いします。

避難所設営のポイント

【事前受付】

- ◇ 設置場所は屋外に設けることが望ましいが、天候や施設の規模などにより、ロビーに設置するなど、動線確保や感染防止に配慮しながら各避難所に応じた対応とする。
- ◇ 消毒や2m間隔の呼びかけなどの掲示物は、避難者の見やすい箇所に掲示する。

【動線設定】

- ◇ トイレ、洗面所、洗濯場や携帯電話の充電場所等への動線も配慮する。

【専用スペース】

- ◇ ナイロン手袋やガウン（雨合羽）は適切な方法で着脱し、使用後は廃棄する。
- ◇ 個室が確保できない場合には、パーティションや簡易テント等で仕切りを設置する。
- ◇ 各区画は窓や出入口の位置により換気を考慮した配置にする。
- ◇ 小規模な避難所で専用スペースとなる個室が確保できない場合は、一時的に車中等の待機も検討する。

【居住スペース】

- ◇ 最初からすべての区画を形成せず、避難者の増加に合わせて、避難者などと協力しながら区画を形成する。

第3 避難所の運営

1. 避難所の運営について

① 事前受付

- ・ 2 m間隔の確保を徹底し、アルコール消毒、マスクの着用を呼びかけます。
- ・ 健康状態チェックカード（様式1）を持参している場合は、内容を確認し（健康状態チェックカードは受け取らず、そのまま個人で保管してもらう）、体調不良が確認されれば専用スペースを案内します。体調不良が無い場合でも体温を測定し、発熱があれば専用スペースを案内します。その他の方は居住スペースを案内します。
- ・ 健康状態チェックカードを持参していない場合に対応するため、健康状態チェックカードを拡大したチラシを掲示し、該当する項目の有無を問診して体調不良がないかを確認します（健康状態チェックカードの配布、記入は実施しません）。その後の対応は上記と同様です。

② 専用スペースの受付

- ・ 2 m間隔の確保を徹底します。
- ・ 避難者カード（様式2）を持参されている場合は、カードを回収し専用スペースへ案内します（ご家族がお見えの場合はそれぞれのスペースへ誘導します）。
- ・ 避難者カードを持参されていない場合は避難者カードを配布し、受付での密を避けるため後で提出してもらうよう依頼します。また、氏名（代表者）や避難者数をメモしておき、上記と同様に専用スペースへ案内します。
- ・ 毎日の健康状態を確認するため、体調チェック表（様式3）を配布します。
- ・ 車中での待機を希望されたり、専用スペースがいっぱいで入れない場合で車中に一時的に待機してもらう必要がある場合などは、エコノミークラス症候群への注意喚起チラシ（資料5）を配布します。また、連絡先や駐車場所についてもメモをしておきます。

③ 居住スペースの受付

- ・ 2 m間隔の確保を徹底します。
- ・ 避難者カードを持参されている場合は、カードを回収し居住スペースへ案内します。なお、居住スペースは1人あたり3.5㎡程度（1.75×2m）であること、隣の避難者とは2 mの間隔を空けることを案内してください。
- ・ 避難者カードを持参されていない場合は避難者カードを配布し、受付での密を避けるため後で提出してもらうよう依頼します。また、氏名（代表者）や避難者数をメモしておき、上記と同様に居住スペースへ案内します。
- ・ 毎日の健康状態を確認するため、体調チェック表を配布します。
- ・ 車中での待機を希望される場合などは、エコノミークラス症候群への注意喚起チラシを配布します。また、連絡先や駐車場所についてもメモをしておきます。

2. 避難所運営の留意点

① 予防

- ・毎日、朝・昼・夕の3回、体調チェック表により体温や体調のチェックを行い、感染の疑いがある避難者の早期発見につなげます。
- ・物品や食事の配給時は、一度机に置くなど接触感染を回避します。(資料4)
- ・手洗い、マスクの常用、咳エチケットについての啓発をおこないます。(資料6)
- ・リスク要因の一つである「換気の悪い密閉空間」を改善するため、風通しの悪い空間をなるべく作らないように、空調機器の作動や窓を開けるなどできるだけこまめに換気を行います。
- ・避難所の消毒については、地域防災計画(第3章第7項第12節 防疫計画)に基づき、関係団体等の協力を得て定期的に実施します。(資料7①②)
- ・断水などで手洗いができない場合、市の災害備蓄品から手指消毒薬を配置します。
- ・居住スペース以外で食事をとらないよう注意喚起を行います。
- ・避難所での感染症対策(換気、消毒、ごみ出しなど)についてポスター等で周知します。(資料8)

② 発熱や体調不良者のある方への対応

ア 専用スペースへの移動

- ・体調不良者及びその家族(以下、「体調不良者等」という)を、事前受付や居住スペースから専用スペースへ誘導し、一時待機とします。
- ・学校等の大規模な避難所は、教室棟を活用し専用スペースの設置を検討します。
- ・小規模な避難所の専用スペースは個室とすることが望ましいですが、個室がない場合は、医療機関を受診するまで一時的に車中等での待機を検討します。

イ 市災害対策本部への連絡

- ・避難所運営者から市災害対策本部(以下、対策本部)に対し、体調不良者発生を連絡します。
- ・避難所運営者は、体調不良者等に、かかりつけ医等の身近な医療機関に電話相談を行うよう指示します。(かかりつけ医が無い場合は保健所へ相談)
- ・被災等により、かかりつけ医と連絡が取れない場合、対策本部へ相談します。
- ・避難所運営者は、体調不良者が受診する医療機関、移動方法などを聞き取り、対策本部へ連絡します。

ウ 医療機関への移動

- ・同居家族が搬送する場合、原則として自家用車を利用します。
- ・自家用車での搬送が困難な場合、感染防止対策を講じたタクシー等を利用します。
- ・避難所運営者は利用したタクシー会社や運転手名を確認し、記録します。
- ・緊急性のある場合、避難所運営者は消防本部へ救急車の手配を依頼します。
- ・避難所運営者は適切な感染防止対策を講じたうえで体調不良者を搬送車(救急車、自家用車等)まで誘導します。

エ 医療機関での受診や検査

- ・体調不良者の検査結果については医療機関から本人へ連絡されますが、体調不良者は検査結果が出るまで自家用車又は避難所(専用スペース)で待機してもらいます。

オ 検査結果の報告

- ・陽性であった場合、対策本部と情報共有しながら保健所の指導により消毒や必要に応じ避難者の移動を行います。
- ・陰性であった場合、体調不良者等は陰性であると避難所へ連絡し、避難所運営者は対策本部と情報を共有します。
- ・体調不良者等は体調が回復するまで(疑陰性もあるため検査後少なくとも14日間)、避難所の専用スペース又は、パーティションなどの感染防止対策を講じられた部屋で休養します。

③ 感染の疑いがある方が確認された場合

- ・本人または家族より保健所へ電話連絡してもらい、保健所の指示をあおぎます。
- ・保健所の指示があれば、消毒やその他の避難者の移動を行います。

避難所運営のポイント

- ◇ 避難所内では、2m間隔の確保を徹底し、アルコール消毒、マスクの着用を呼びかける。
- ◇ 事前受付を継続し、避難所に人の出入りがある度に体温や体調を確認する。
- ◇ 車中での避難者にはエコノミークラス症候群への注意喚起を行う。
- ◇ ドアノブ等の共用部分の消毒やトイレの清掃はこまめに実施する。
- ◇ 定期的(30分に1回以上、数分間、窓を全開)に換気を実施する。
- ◇ トイレ、洗面所、洗濯場や携帯の充電場所等では待機中の密集を避ける。
- ◇ 避難者に体調チェック表(様式3)を配布し、毎日体調を確認(1日3回)してもらう。
- ◇ 避難所を運営する者も、毎日体調を確認する。
- ◇ ポスターやチラシ、呼びかけにより避難者の感染症防止のための個人の留意点を周知する。
- ◇ 発熱や体調不良者が確認された場合には、専用スペースに移動してもらい、かかりつけ医等の身近な医療機関の受診を指示する。
- ◇ 感染者が確認された場合は、保健所の指示に従い、各部屋の消毒やその他の避難者の移動を行なう。

様式集

記入日：

健康状態チェックカード

当日の体調を記入し、受付に渡してください。

氏名

◆体調について

・発熱はありますか	はい・いいえ
・息苦しさがありますか	はい・いいえ
・味や匂いを感じられない状態ですか	はい・いいえ
・咳やたんがありますか	はい・いいえ
・全身倦怠感がありますか	はい・いいえ
・嘔吐や吐き気がありますか	はい・いいえ
・下痢が続いていますか	はい・いいえ

◆肺炎球菌ワクチンの接種について

・肺炎球菌のワクチンを接種していますか	はい・いいえ・不明
---------------------	-----------

避難者カード		避難所名		受付番号										
		記入年月日		令和 年 月 日										
ふりがな				携帯電話番号 (なければ自宅)										
世帯代表者名				- -										
住民票の住所		岐阜県 市 町村												
自宅種類	<input type="checkbox"/> 持家 <input type="checkbox"/> 賃貸 <input type="checkbox"/> その他 ()		家屋状況	<input type="checkbox"/> 全壊 <input type="checkbox"/> 半壊 <input type="checkbox"/> 一部損壊 <input type="checkbox"/> 床上浸水 <input type="checkbox"/> 床下浸水 <input type="checkbox"/> 断水 <input type="checkbox"/> 停電 <input type="checkbox"/> ガス停止										
			居住可否	<input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可										
車	車種: ナンバー: 色: 駐車場所:		ペットの 同伴	<input type="checkbox"/> 有 (種類) <input type="checkbox"/> 無 ※ペット台帳へも記入										
	避難の状況 (複数回答可)		<input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> 在宅 <input type="checkbox"/> 車中 <input type="checkbox"/> 屋外テント (場所:) <input type="checkbox"/> その他 ()											
家族の状況	氏名		性別	年齢	配慮が必要な事項 (✓を記入したものは、下部に詳細を記入)									
					妊産婦	要介護	障がい					アレルギー	服薬	その他
							身体	精神	知的	発達	その他			
	世帯代表者		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	歳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 肢体 <input type="checkbox"/> 視覚	<input type="checkbox"/> 内部 <input type="checkbox"/> 聴覚	<input type="checkbox"/>					
			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	歳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 肢体 <input type="checkbox"/> 視覚	<input type="checkbox"/> 内部 <input type="checkbox"/> 聴覚	<input type="checkbox"/>					
			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	歳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 肢体 <input type="checkbox"/> 視覚	<input type="checkbox"/> 内部 <input type="checkbox"/> 聴覚	<input type="checkbox"/>					
			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	歳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 肢体 <input type="checkbox"/> 視覚	<input type="checkbox"/> 内部 <input type="checkbox"/> 聴覚	<input type="checkbox"/>					
			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	歳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 肢体 <input type="checkbox"/> 視覚	<input type="checkbox"/> 内部 <input type="checkbox"/> 聴覚	<input type="checkbox"/>					
		✓を入れたものの 詳細記入欄												
避難所運営に協力できること (資格・特技)														
親族等からの 安否確認への回答		<input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可		※必ず家族全員の同意を得たうえで✓を記入すること。また、DVの被害等により情報開示を希望しない場合は、必ず申し出をすること。										
退所時 記入欄	退所年月日	令和 年 月 日		連絡先										
	退所後住所	都道 市区 府県 町村												

※上記の記入事項について、避難所運営(食料・物資の提供と配慮事項への対応等)のための避難所運営委員会及び運営班への情報提供と、災害対策基本法第90条の3に基づく被災者台帳の作成に利用をしますのでご了承下さい。

体調チェック表

ふりがな	※その他 記入事項						
氏名	肺炎球菌ワクチンの接種 あり・なし・不明						

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
体温	朝 ℃ 昼 ℃ 夕 ℃	朝 ℃ 昼 ℃ 夕 ℃	朝 ℃ 昼 ℃ 夕 ℃	朝 ℃ 昼 ℃ 夕 ℃	朝 ℃ 昼 ℃ 夕 ℃	朝 ℃ 昼 ℃ 夕 ℃	朝 ℃ 昼 ℃ 夕 ℃
[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
[味覚・嗅覚]	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
[喀痰・咳嗽]	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
[全身倦怠感]	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
[嘔気・嘔吐]	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]	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	(食事食べられない、半日以上尿が出ていない、鼻水・鼻づまり、のどの痛み、結膜充血、頭痛、関節筋肉痛、けいれん、その他の気になる症状)						

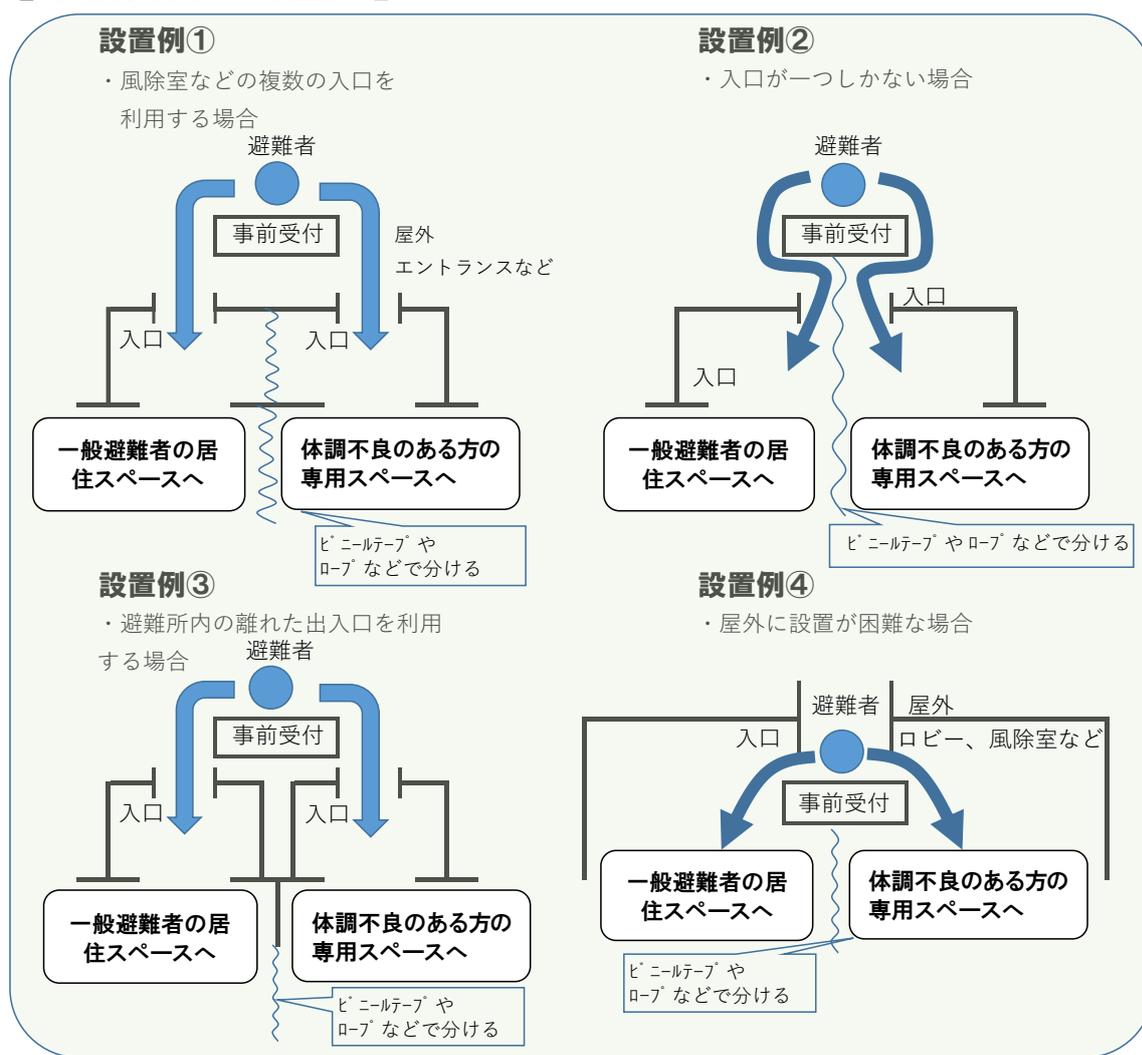
資料集

事前受付レイアウト（例）

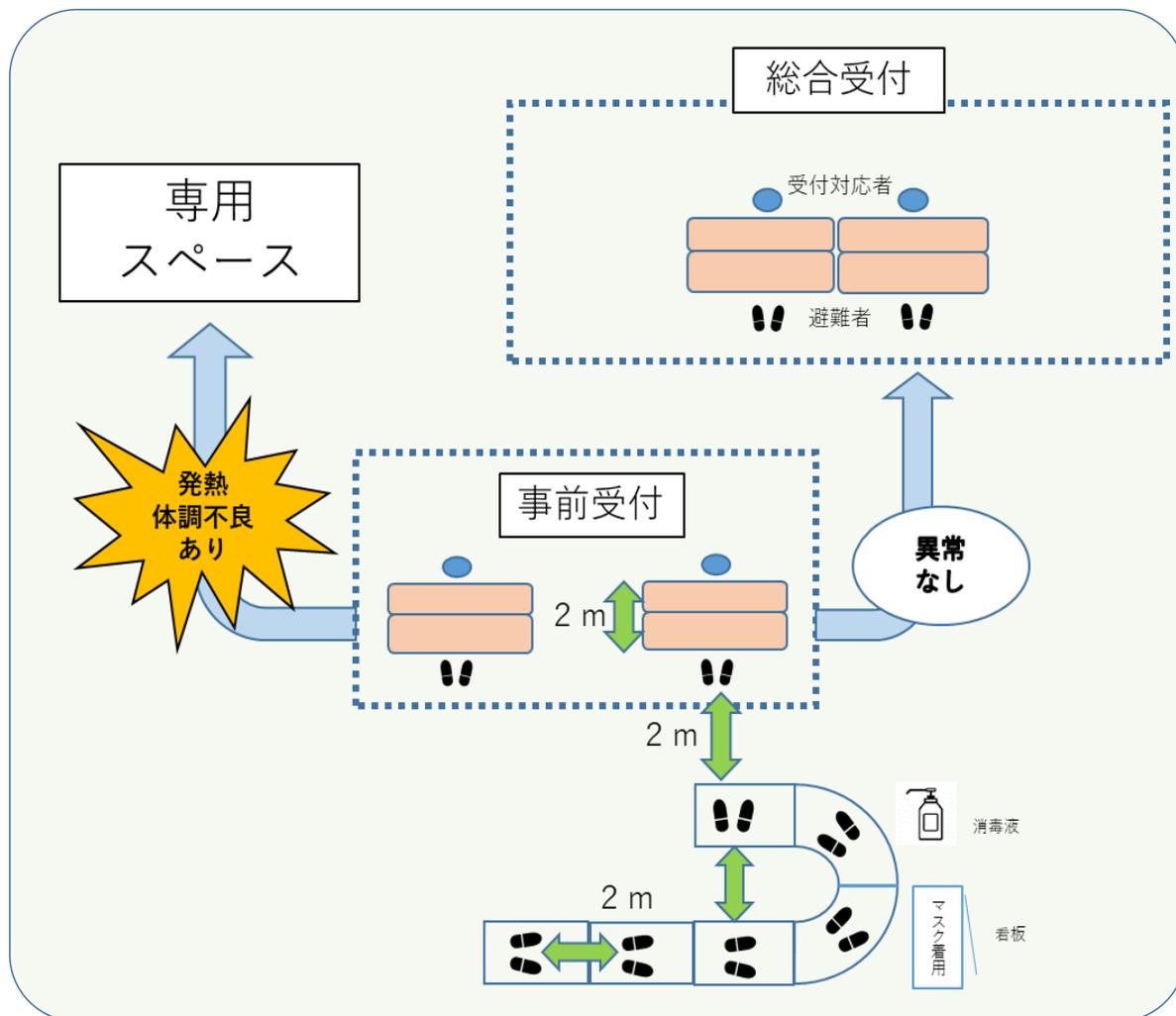
【事前受付のポイント】

- ①避難者の健康状態を確認するために避難所の入り口外に「事前受付」を設置
 - ・事前受付は避難所開設と同時に開設し運営します。
 - ・アルコール消毒液を設置します。雨天時はテント等の活用も検討しましょう。
 - ・避難者にはマスク着用、消毒、2m間隔の確保を呼びかけます。
- ②発熱の有無や問診により体調不良を確認（健康状態チェックカードの活用）
 - ・接触型の体温計を使用する場合には、感染防止のため毎回消毒を実施します。
 - ・検温するスタッフは、マスクに加え、手袋、フェイスガード、エプロン等を装着するよう努めます。
- ③事前受付の結果により専用スペース又は居住スペースへ誘導
 - ・あらかじめ専用スペース側と居住スペース側をビニールロープやひもなどで動線を分けておきます。
 - ・避難者自らが移動できるよう、案内看板や養生テープ、案内図等により誘導します。

【事前受付の配置例】



事前受付レイアウト（例）



事前受付で行うこと

【発熱や体調の確認（問診）】

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

【発熱や体調不良がない場合】

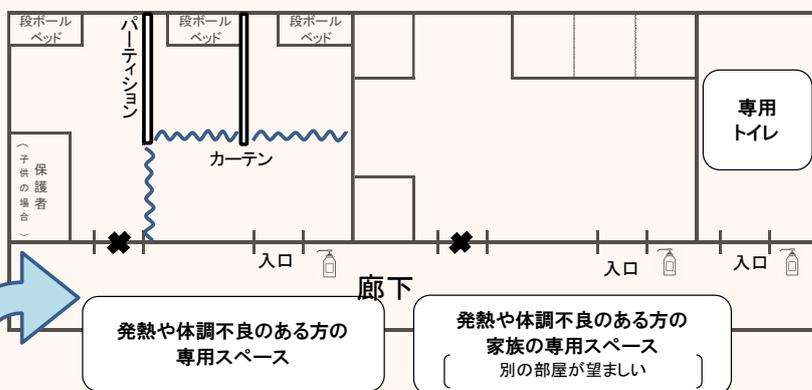
- 総合受付の場所を示し誘導

【発熱や体調不良がある場合】

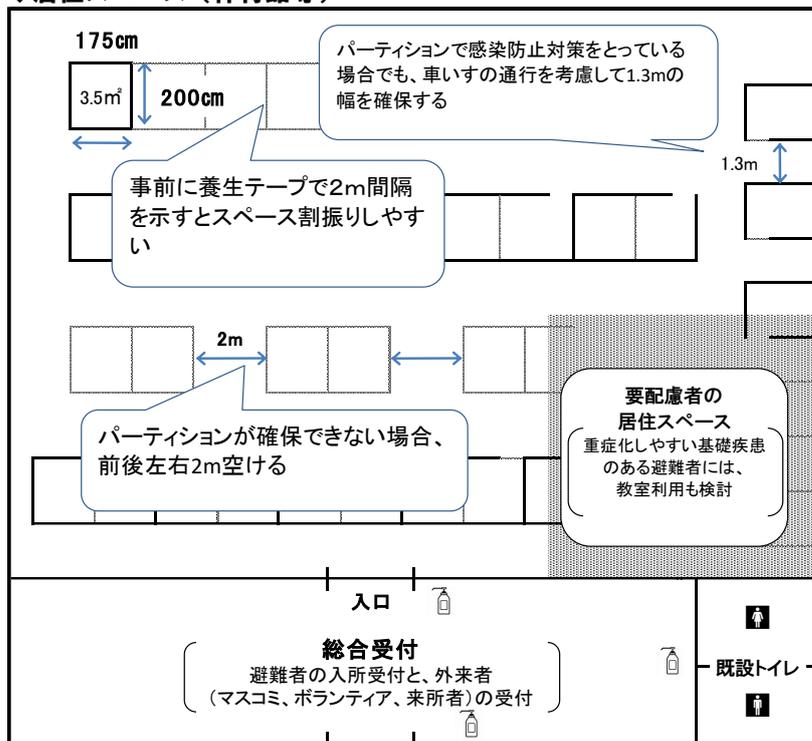
- 専用スペースの場所を示し誘導
- 災害対策本部と連携し、速やかに医療機関へ

避難所のレイアウト（例）

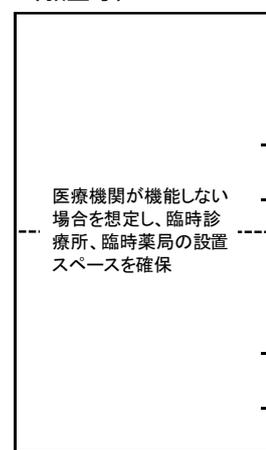
◆専用スペース（教室等）



◆居住スペース（体育館等）



◆臨時の診療スペース（教室等）



動線をしっかり分けること

発熱や体調不良

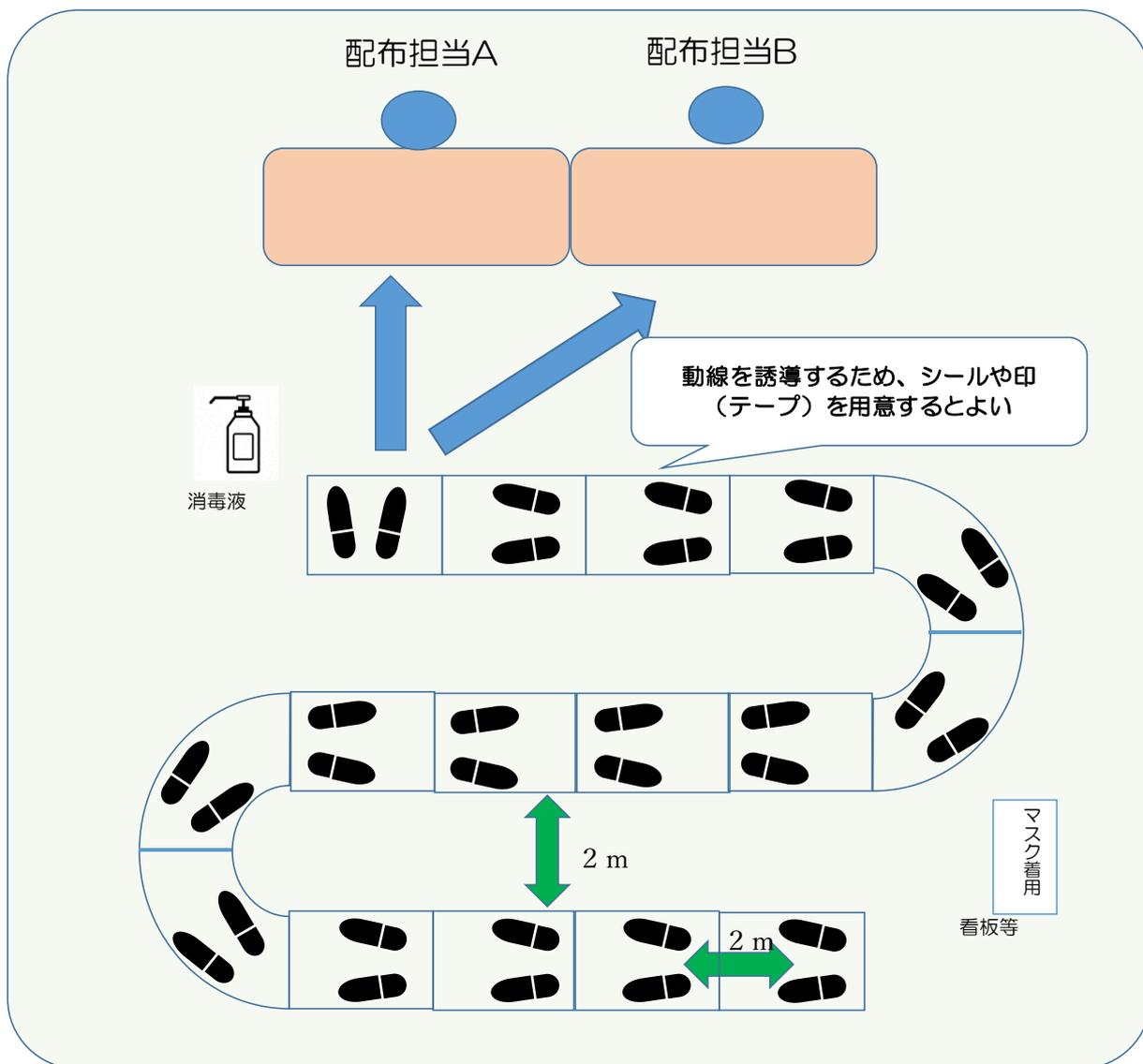
入口

発熱や体調不良なし

事前受付
〔体温・体調のチェック〕

消毒液

物資支給のレイアウト（例）



配布担当が行うこと

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

エコノミークラス症候群の予防のために

○ エコノミークラス症候群とは

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

○ 予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

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

などを行いましょう。

○ 予防のための足の運動



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



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。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



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。

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



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



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

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



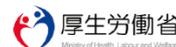
1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う



厚生労働省



厚労省 検索

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。



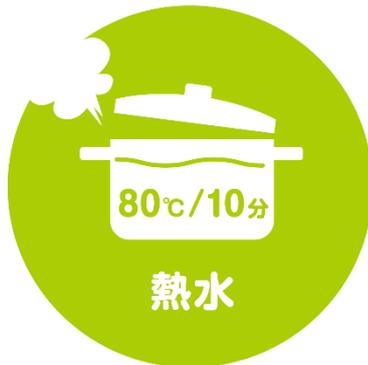
手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

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 0.001% (数十個)
	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℃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。

- 【注意】
- ・家事用手袋を着用して行ってください。
 - ・金属は腐食することがあります。
 - ・換気をしてください。
 - ・他の薬品と混ぜないでください。



参考

0.05% 以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



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	水 1 L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)
	キッチンハイター	水 1 L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水 1 L 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	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	キッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

【注意】

- 使用にあたっては、商品パッケージや HP の説明をご確認ください。
- 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。

新型コロナウイルス

感染症対策

へのご協力を
お願いします！

ほかの人にうつさないために

- ・ 隣の人とは、2メートル以上離れて過ごしましょう
- ・ 常にマスクを着用しましょう
- ・ ドアノブ等の共有部分に触れた後は、手洗い、消毒を徹底しましょう
- ・ 毎日、体温・体調チェックをしましょう
 - 朝、昼、夕3回実施
 - 発熱や体調が良くないときは、衛生班へ報告してください
- ・ 居住スペース以外で食事をとらないようにしましょう

避難所運営上の協力のお願い

- ・ 定期的に換気しましょう
 - 30分に1回以上、数分間、窓を全開
- ・ ドアノブ等の共有部分の消毒、トイレの清掃は毎日、こまめに実施しましょう
 - 共有部分は、家庭用塩素系漂白剤で拭いた後に水拭き
- ・ 物品や食事の提供時は、手渡しを避けましょう
- ・ ごみは各家族で、ごみ袋の口を縛って捨てましょう

高山市避難所運営マニュアル「新型コロナウイルス感染症対策編」

令和2年6月16日 作成

令和3年5月26日 改正

編集 高山市総務部危機管理課

TEL : 0577-35-3345 FAX : 0577-35-3174



高山市ホームページ（避難所運営マニュアル）

<https://www.city.takayama.lg.jp/kurashi/1000013/1000080/1014292/1008650.html>