

如何避免感染风险

在全世界新型冠状病毒的感染不断扩大的情况下，为了尽量避免避难所感染的风险，请注意以下几点。

【事前准备】 准备带出物品

- 口罩、体温计、肥皂、消毒液、湿纸巾、口腔护理用品(漱口药等)等

【避难前】 确认避难地点及避难方法

- 为了防止市町规定的避难所过于密集，可考虑居家，在私家车内，亲戚朋友的住处，酒店等地避难。

（ 提前从显示危险的地图上，确认住家所处周边的灾害风险
使用私家车时，准备好为防止经济舱综合征和中暑的必备带出物品等。
确认可领取食物和饮用水最近的避难所位置。 ）

- 确认市町发布的新避难所的信息
- 为了避免 3 个密集(密闭、密集、密切)，制定适合自己的避难计划。

【避难所内】 密切注意预防

- 洗手、消毒、戴口罩(包括就寝时)、注意咳嗽礼仪。
- 避免 3 个密集
- 互相保持 2 米以上的距离



【进入避难所时・避难所内】 身体不适时请通知工作人员

- 身体不适时，尽可能考虑在家避难、在车中过夜避难，在避难所以外处避难。
- 在避难所前接受问诊・量体温
- 如有发烧、咳嗽、喉咙疼痛等症状时，请如实地告诉工作人员。

紧急带出物品清单(一般常用)

	物品		备注
带出的一般物品	紧急带出袋	<input type="checkbox"/>	
	饮用水	<input type="checkbox"/>	在车中过夜时，充分准备饮用水以防经济舱综合症及中暑。
	食品	<input type="checkbox"/>	阿尔法米，干面包，罐头，方便食品，调味品等。
	现金	<input type="checkbox"/>	
	现金卡	<input type="checkbox"/>	
	存折、印章	<input type="checkbox"/>	
	健康保险证	<input type="checkbox"/>	
	手电筒	<input type="checkbox"/>	
	收音机	<input type="checkbox"/>	
	电池	<input type="checkbox"/>	
	毛毯、毛巾被	<input type="checkbox"/>	
	洗漱用具	<input type="checkbox"/>	
	炊具	<input type="checkbox"/>	开罐器等
	餐具	<input type="checkbox"/>	一次性筷子、纸盘、纸杯等
	衣物	<input type="checkbox"/>	内衣、上衣、袜子等替换衣服、防寒装、
	手套	<input type="checkbox"/>	
	应急药品	<input type="checkbox"/>	创可贴、纱布、绷带、消毒药等
	常备药	<input type="checkbox"/>	
	用药手册	<input type="checkbox"/>	
	简易便器	<input type="checkbox"/>	
为预防感染的物品	口罩	<input type="checkbox"/>	※可能的话卫生口罩
	体温计	<input type="checkbox"/>	
	肥皂	<input type="checkbox"/>	
	消毒液	<input type="checkbox"/>	
	湿纸巾	<input type="checkbox"/>	
	擦手毛巾・手帕	<input type="checkbox"/>	
	口腔护理用品 (漱口药等)	<input type="checkbox"/>	

※避难所不一定有口罩、消毒液、体温计。

※放在随手可取携带外出的地方。

※车内也要准备紧急带出物品以备车内过夜。



感染症リスクを避けるには

世界中で新型コロナウイルスの感染が拡大する中、避難所での感染のリスクをできるだけ避けるために以下のことを心がけましょう。

【事前の準備】 持ち出す物を準備しましょう

- ・マスク、体温計、石けん、消毒液、ウェットティッシュ、オーラルケア用品（うがい薬等）など

【避難前】 避難先・避難方法を確認しましょう

- ・市町の定めた避難所が過密状態になることを防ぐため、**在宅避難、車中泊による避難、親戚・知人宅、ホテルへの避難を検討**

〔ハザードマップ等から、自宅周辺の災害リスクを事前に確認
自家用車を使用する場合は、エコノミークラス症候群や熱中症対策に必要な持ち出し品等を準備
食糧、飲料水を受け取る場合に備え、最寄りの避難所を確認〕

- ・市町が発表する、新たな避難所の情報を確認
- ・**3つの密**（密閉、密集、密接）を避けるため、自分に適した避難計画を立てる

【避難所内】 予防を心がけましょう

- ・**手洗い・消毒、マスクの着用（就寝時も）、咳エチケット**を徹底
- ・**3つの密**を避ける
- ・お互いに**2 m以上**の距離をとる



【避難所入所時・避難所内】 体調が悪いときはスタッフに知らせましょう

- ・**体調が悪い場合は、可能な限り在宅避難、車中泊による避難等、避難所以外への避難を検討**
- ・避難所前で問診・検温を受ける
- ・**発熱、咳、のどの痛みなど**を感じる場合は、隠さずにスタッフに知らせる

非常用持ち出し品チェックリスト（一般向け）

	品目		備考
一般的な 持ち出し 品	非常用持ち出しバッグ	<input type="checkbox"/>	
	飲料水	<input type="checkbox"/>	車中泊の場合、エコノミークラス症候群、熱中症対策として多めに用意
	食料	<input type="checkbox"/>	アルファ米、乾パン、缶詰、インスタント食品、調味料等
	現金	<input type="checkbox"/>	
	キャッシュカード	<input type="checkbox"/>	
	預金通帳、印鑑	<input type="checkbox"/>	
	健康保険証	<input type="checkbox"/>	
	懐中電灯	<input type="checkbox"/>	
	ラジオ	<input type="checkbox"/>	
	電池	<input type="checkbox"/>	
	毛布、タオルケット	<input type="checkbox"/>	
	洗面用具	<input type="checkbox"/>	
	調理器具	<input type="checkbox"/>	缶切り等
	食器	<input type="checkbox"/>	割りばし、紙製の皿・コップ等
	衣類	<input type="checkbox"/>	下着、上着、靴下等の着替え、防寒着
	軍手	<input type="checkbox"/>	
	応急医薬品	<input type="checkbox"/>	ばんそうこう、ガーゼ、包帯、消毒薬等
	常備薬	<input type="checkbox"/>	
	お薬手帳	<input type="checkbox"/>	
	簡易トイレ	<input type="checkbox"/>	
感染予防 のための 物品	マスク	<input type="checkbox"/>	※可能なならばサージカルマスク
	体温計	<input type="checkbox"/>	
	石けん	<input type="checkbox"/>	
	消毒液	<input type="checkbox"/>	
	ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/>	
	手拭きタオル・ハンカチ	<input type="checkbox"/>	
	オーラルケア用品 (うがい薬等)	<input type="checkbox"/>	

※避難所にマスクや消毒液、体温計があるとは限りません。

※いつでも持ち出せるようにしましょう。

※車中泊に備え、車の中にも非常用持ち出し品を用意しましょう。



さいがい ひなんじょ に
災害のとき、避難所<逃げるところ>で
 ころなういるす びょうき ほうほう
コロナウイルスなどの病気にならないための方法

せかいじゅう あたら ころなういるす びょうき ひろ さいがい ひなんじょ
 世界中で 新しい コロナウイルスの 病気が 広がっています。災害のとき 避難所
 に いか ころなういるす びょうき
 <逃げるところ>で、以下の ことを してください。コロナウイルス などの 病気にならな
 い ため です。



【いつも すること】

つぎ じゅんび だいどころ ほん つけ げんかん ぬ お
 次の ものを いつも 準備 してください。台所(ご飯を作るところ)や玄関(くつを脱ぐところ)に置いてください。

- 非常持ち出し袋 (災害が起きたときに役に立つものが入っているかばん) など
- マスク、体温計、石けん、消毒液、ウェットティッシュ(水やアルコールがついているティッシュ)、
うがいを する ときに 使う 薬などを 準備 してください。

【避難を始める前に すること】 避難 → さいがい のとき に 逃げること

つぎ ひなん ばしょ ひなん ほうほう かんが
 次の ように、避難の 場所 や 避難の 方法を 考えて ください。



さいがい のときは ひなんじょ に 逃げます。

たくさんの 人が ひなんじょ に 行くと、コロナウイルスの 病気になる かもしれせん。

たくさんの 人が ひなんじょ に 行く ことを 防ぐため、次の 方法を 考えて ください。

- ざいたくひなん じぶん いえ
在宅避難(自分の家にいること) する
- しやちゅうはく じぶん くるま なか
車中泊(自分の車の中にいること) する
- あんぜん かぞく し あ いえ い
安全な 家族 や 知り合いの 家に行く
- あんぜん ほてる
安全な ホテルに行く



はざードマップ(災害が起きたときにあぶない場所や避難所の場所が書いてある地図)を見て ください。

家の近くのあぶない場所や避難所を知ってください。

自分の車を使うときは、飲み物と涼しくなる道具(扇風機など)を持っていきます。エコノミークラス症候群(長い時間せまいところいると なる 病気) や 熱中症(暑いときにめまいや頭痛などになること)

にならないためです。

避難所に行かない人は、近くの避難所の場所を知ってください。食べ物や飲み物をもらうためです。

- し まち ひなんじょ し だ
市や町が、避難所のお知らせを出します。

- みつぱい まど へや かぜ とお みつせつ ひと ちか はな かんが
密閉(窓がない部屋や風が通らない)、密集(人が集まる場所)、密接(人と近くで話すこと)を考

えてください。

ひなん
【避難 した あと】 て あら ますく
手を 洗って ください。マスクを して ください。

- ・ ^て ^{あら} 手を 洗って ください。
- ・ ^{ある} ^{こーる} アルコール ^な ^ど ^を ^{つか} 使って ください。
- ・ ^{ますく} マスクを します。寝る ^ね ^と ^き ^も ^{ますく} マスクを して ください。
- ・ ^せ ^き ^が ^で ^ひ ^と ^て ^ふ ^く ^な ^の ^で ^{くち} ^を ^お ^さ ^え ^て ください。
- ・ ^{みつ} ^{みつ} ^み ^つ ^べ ^い ^ま ^ど ^へ ^や ^か ^ぜ ^と ^お ^み ^つ ^し ^ゆ ^う ^ひ ^と ^あ ^つ ^{みつ} ^せ ^つ ^ひ ^と ^ち ^か ^は ^な
^つ ^く ^を ^つ ^く ^ら ^な ^い ^で ^く ^だ ^さ ^い。 ^い ^く ^ら ^な ^い ^で ^く ^だ ^さ ^い。
- ・ ^ほ ^か ^の ^ひ ^と ² ^m ^い ^じ ^{ょう} ^い ^じ ^{ょう} ^は ^な ^れ ^て ください。



ひなんじょ はい ひなんじょ なか からだ ぐあい わる すたっふ い
【避難所に入る とき・避難所の中 にいるとき】 体の 具合が 悪い ときは、スタッフに 言って ください。

- ・ ^か ^ら ^だ ^ぐ ^あ ^い ^わ ^る ^ひ ^{なん} ^じ ^ょ ^ざ ^い ^た ^く ^ひ ^{なん} ^じ ^ぶ ^ん
体の 具合が 悪い ときは、できるだけ 避難所に 行かないで ください。在宅避難(自分
^い ^え ^に ^い ^る ^こ ^と) ^し ^ゃ ^ち ^ゆ ^う ^は ^く
の 家 に いる こと) か 車 中 泊(自分の 車 に いる こと)を して ください。
- ・ ^ひ ^{なん} ^じ ^ょ ^は ^い ^ま ^え ^し ^つ ^も ^ん ^た ^い ^お ^ん
避難所に 入る 前に、質問 があります。体温をはかります。
- ・ ^ね ^つ ^ひ ^と ^せ ^き ^で ^ひ ^と ^い ^た ^ひ ^と ^か ^な ^ら ^す ^た ^っ ^ふ ^い
熱が ある 人、咳が 出る 人、のどが 痛い人 は、必ず スタッフに 言って ください。

さいがい おも
災害が 起きた ときに 持って いく もの

		備考
さいがい が お 起 き た と き に 持 っ て い く も の	ひじょうも だ ぶくる 非常持ち出し袋 	<input type="checkbox"/> 中には、災害が起きたときに役に立つものが入っています。ホームセンターなどで買うことができます。
	の もの みず ちゃ すぼ一つどりんく 飲む物(水やお茶、スポーツドリンクなど) 	<input type="checkbox"/> 車に泊まるときは、多めに用意してください。エコミクス症候群や熱中症を防ぐためです。
	た べる もの 食べる物 	<input type="checkbox"/> 乾パン、缶詰、カップめん、調味料(味をつけるもの)など
	かね お金 	<input type="checkbox"/> 10円や100円があるといいです。公衆電話を使うことができます。
	きゃっしゅかーど キャッシュカード 	<input type="checkbox"/> 銀行やATMでお金を出すカード
	ぎんこう つうちょう いんかん 銀行の通帳、印鑑(はんこ) 	<input type="checkbox"/>
	けんこうほけんしょう 健康保険証 	<input type="checkbox"/>
	かいちゅうでんとう らいと 懐中電灯(ライト)	<input type="checkbox"/>
	らじお ラジオ	<input type="checkbox"/>
	でんち 電池	<input type="checkbox"/>
	もうふ た おるけつと 毛布、タオルケット	<input type="checkbox"/>
	かお あら とうぐ 顔を洗う道具	<input type="checkbox"/> タオル や歯ブラシなど
	りょうり するたため とうぐ 料理をするための道具	<input type="checkbox"/> 缶詰を開ける道具など
	こつぷ かみ さら はし、コップ、紙の皿など	<input type="checkbox"/>
	したぎ うわぎ 下着、上着、くつした など	<input type="checkbox"/> 温かい服
	ぐんて て 軍手(手ぶくろ)	<input type="checkbox"/>
	おうきゅういやくひん 応急医薬品 	<input type="checkbox"/> ばんそうこう、ガーゼ、包帯、消毒薬等
じょうびひん 常備品	<input type="checkbox"/> いつも飲んでいる薬	
おくすりてちょう お薬手帳 	<input type="checkbox"/> いつも飲んでいる薬や前にもらった薬が書いてあります。病院や薬局でもらいます。	
かんいといれ 簡易トイレ 	<input type="checkbox"/> トイレがないときに使います。	
ますく や たいおんけい など	ますく マスク	<input type="checkbox"/> ※病院で使うマスクがいいです。
	たいおんけい 体温計	<input type="checkbox"/>
	せつ しょうどくえき 石けん、消毒液	<input type="checkbox"/>
	うえつとていっしゅ ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/>
	たおる はんかち タオル・ハンカチ	<input type="checkbox"/>
	おーらるけあようひん オーラルケア用品(うがい薬など) 	<input type="checkbox"/>

※マスク や 消毒液、体温計は 自分の ものを 使います。

※持って 行く ものは 玄関、台所 などに 置きます。

※車の中にも 上の ものを 用意 して ください。

