

How to Reduce Your Risk of Infection

As the Novel Coronavirus (COVID-19) spreads throughout the world, it is important to know how to reduce the risk of infection in the case of an emergency. Follow the below guidelines to reduce the risk of both being infected yourself and infecting others around you.

[Advance Preparation] Prepare emergency supplies in advance

- Masks, thermometer, soap, disinfectant, wet wipes, and oral care products (including gargling solution)

[Before Evacuating] Plan ahead and check you nearest evacuation shelter and route

- Consider sheltering in place at home, in your car, at a friend or relative's home, or at a hotel if possible to prevent crowding in the municipal evacuation shelter.

First check a hazard map of your area and see if the area around your home is in a high-risk area
 If you take refuge in your car, take a generous amount of supplies to prevent against economy class syndrome and heatstroke
 Check where your nearest evacuation shelter is in case you need to go to receive food or water.

- Check the latest information put out by your city or town about evacuation shelters
- Plan ahead an appropriate evacuation plan avoiding the “3 Cs” : confined space, crowded places, and close contact settings.

[At the Evacuation Shelter] Take prevention measures

- Wash and sanitize your hands, wear a mask (including at bedtime), and practice cough etiquette.
- Avoid the “Three Cs” .
- Practice social distancing and stay 2 meters apart from others.

[When Entering the Evacuation Shelter/At the Evacuation Shelter]

If you feel unwell alert staff immediately

- If you feel unwell, if possible consider taking refuge at home, in your car, or somewhere else besides the evacuation shelter.
- Get examined by medical staff and take your temperature if available.
- If you have a fever, cough, or sore throat do not hide your symptoms and alert the staff.



Emergency Supplies Check List (General Public)

	Item		Notes
General Emergency Supply Items	Emergency Go Bag	<input type="checkbox"/>	
	Drinking Water	<input type="checkbox"/>	If you are staying in your car, prepare extra amounts as a prevention against heatstroke and economy-class syndrome
	Food	<input type="checkbox"/>	Instant rice, hardtack biscuits, canned goods, instant foods, and seasoning
	Cash	<input type="checkbox"/>	
	ATM Card	<input type="checkbox"/>	
	Bankbook, <i>Inkan</i> (personal seal)	<input type="checkbox"/>	
	Health Insurance Card	<input type="checkbox"/>	
	Flashlight	<input type="checkbox"/>	
	Radio	<input type="checkbox"/>	
	Batteries	<input type="checkbox"/>	
	Blanket, Towel Blanket	<input type="checkbox"/>	
	Toiletries	<input type="checkbox"/>	
	Cooking Utensils	<input type="checkbox"/>	Can opener and other necessary items
	Eating Utensils	<input type="checkbox"/>	Disposable chopsticks, paper plates and cups
	Clothes	<input type="checkbox"/>	Underwear, outerwear, socks, and cold weather clothing
	Safety Work Gloves	<input type="checkbox"/>	
	Emergency Medical Supplies	<input type="checkbox"/>	Band-Aids, gauze wraps, bandages, and antiseptic solution
	Household Medicines	<input type="checkbox"/>	
	Per	<input type="checkbox"/>	
Portable Toilet	<input type="checkbox"/>		
Infection Preventio n Supply Items	Masks	<input type="checkbox"/>	※If possible, surgical-grade masks
	Thermometer	<input type="checkbox"/>	
	Soap	<input type="checkbox"/>	
	Disinfectant	<input type="checkbox"/>	
	Wet Wipes	<input type="checkbox"/>	
	Hand Towel or Handkerchief	<input type="checkbox"/>	
	Oral Care Products (including gargling solution)	<input type="checkbox"/>	

※There will not necessarily be masks, disinfectant and thermometers available at every evacuation center.

※Keep emergency supplies in a place you can grab them and go any time.

※Keep emergency supplies in your car in preparation.



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。



災害のとき、避難所<逃げるところ>で 新型コロナウイルスなどの病気になるための方法

世界中で新しい新型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<逃げるところ>で、以下のことをしてください。新型コロナウイルスなどの病気になるためです。



【いつもすること】

次のものをいつも準備してください。台所(ご飯を作る場所)や玄関(くつを脱ぐ場所)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 → 災害のときに逃げることに

次のように、避難の場所や避難の方法を考えてください。



災害のときは避難所に逃げます。

たくさんの人が避難所に行くと、新型コロナウイルスの病気になるかもしれません。

たくさんの人が避難所に行くことを防ぐため、次の方法を考えてください。

- 在宅避難(自分の家にいること)する
- 車中泊(自分の車の中にいること)する
- 安全な家族や知り合いの家に行く
- 安全なホテルに行く



ハザードマップ(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病気になる)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。

- 市や町が、避難所のお知らせを出します。

- 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 せきが 出る 人は、手 や 服 ^な ^の ^で ^{くち} 口を 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
3つの密：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)
をつく
を作らないでください。行かないでください。
- ・ ^ほ ^か ^の ^ひ ^と ² ^m ^い ^じ ^{ょう} ^い ^じ ^{ょう} ^は ^な ^れ ^て ^く ^だ ^さ ^い。
ほかの人と 2 m 以上 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 ^さ ^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
の 家 ^い ^え ^に ^い ^る ^こ ^と) か 車中泊(自分の 車 ^し ^や ^ち ^{ゅう} ^は ^く ^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 ための 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。