

大崎市

避難所運営マニュアル（別冊）

新型コロナウイルス等感染症対策追加事項

（令和2年7月10日）

目 次

1. 感染症予防の基本・基礎	1P
(1) 新型コロナウイルスとは	
イ) 概要	
ロ) 感染経路	
(2) 感染症予防の基本	
2. 避難者における感染症対策	2P
(1) 避難行動の事前確認	
(2) 事前準備品・持参品	
(3) 避難所内での感染症対策	
3. 避難所における感染症対策	8P
(1) 避難所開設・運営	
イ) 開設	
ロ) 受付方法	
ハ) 衛生環境	
(2) 発熱者への対応	
(3) 新型コロナウイルスの感染が疑われる者等への対応	
4. 参考資料	別紙

1. 感染症予防の基本・基礎事項について

(1) 新型コロナウイルスとは

イ) 概要

コロナウイルスは、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群(SARS)」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群(MERS)」ウイルスの1種であり、現在流行しているのが「新型コロナウイルス(SARS-CoV2)」です。症状としては息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等が挙げられています。¹

新型コロナウイルスについては随時新しい情報が公開されておりますので、厚生労働省HP等を随時確認してください。²

ロ) 感染経路

一般的には飛沫感染、接触感染で感染し、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。³

「飛沫感染」とは：

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染することを指します。

「接触感染」とは：

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染することを指します。

(2) 感染症予防の基本

新型コロナウイルスのみならず、感染症に対しては、一人ひとりの予防が大きな効果を発揮します。厚生労働省で推奨している「新しい生活様式」を参考に、いわゆる「3密」(1. 密閉空間(換気の悪い密閉空間である)、2. 密集場所(多くの人々が密集している)、3. 密接場面(互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる))を避け、感染予防に努める必要があります。こまめな換気、十分な距離の確保、マスクの着用、こまめな手洗い・消毒等を行うことを心がけましょう。

¹ 出典：厚生労働省。“問1 「新型コロナウイルス」とは、どのようなウイルスですか。”。新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q2-1

² 出典：厚生労働省。“新型コロナウイルス感染症について”。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

³ 出典：厚生労働省。“問2 新型コロナウイルス感染症にはどのように感染しますか”。新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q2-2

(参考)「新しい生活様式の実践例」⁴

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m) 空ける。
 - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 咳エチケットの徹底
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に) 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



2. 避難者における感染症対策

(1) 避難行動の事前確認

避難とは「難を避けること」つまり、安全を確保することが目的です。まずは事前に、災害時における自宅の危険性を、ハザードマップ⁵や参考資料「避難行動判定フロー」を参考に確認しましょう。災害時に避難所へ移動する際に被災してしまう事例も多く、自宅で安全に居住が継続できる場合は垂直避難(2階等へ避難すること)等の自宅避難を行うことも効果的です。

自宅での避難が困難である場合は、避難所のみならず、密集を避けるためにも安全な親戚や知人宅に避難することも検討しましょう。

また、新型コロナウイルス感染者と接触した可能性を確認できるアプリが厚生労働省から発表されましたので、速やかな状況把握と感染拡大防止のために活用しましょう。

⁴ 出典：厚生労働省。「新しい生活様式の実践例」<https://www.mhlw.go.jp/content/000641913.pdf>

⁵ 出典：大崎市。「大崎市洪水土砂災害ハザードマップ」<http://www.city.osakimiyagi.jp/index.cfm/11:19149.39.html>

(参考)「知っておくべき5つのポイント」⁶

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、
災害時には、**危険な場所にいる人は
避難することが原則**です。

知っておくべき5つのポイント

- 避難とは[難]を[避]けること。
安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 避難先は、小中学校・公民館だけではありません。**安全な親戚・知人宅に避難すること**も考えてみましょう。
- **マスク・消毒液・体温計が不足しています。**
できるだけ**自ら携行**して下さい。
- 市町村が指定する**避難場所、避難所が
変更・増設**されている可能性があります。
災害時には**市町村ホームページ**等で確認して下さい。
- 豪雨時の屋外の移動は**車も含め危険**です。
やむをえず**車中泊**をする場合は、浸水しないよう**周囲の状況等を十分確認**して下さい。

内閣府（防災担当）・消防庁



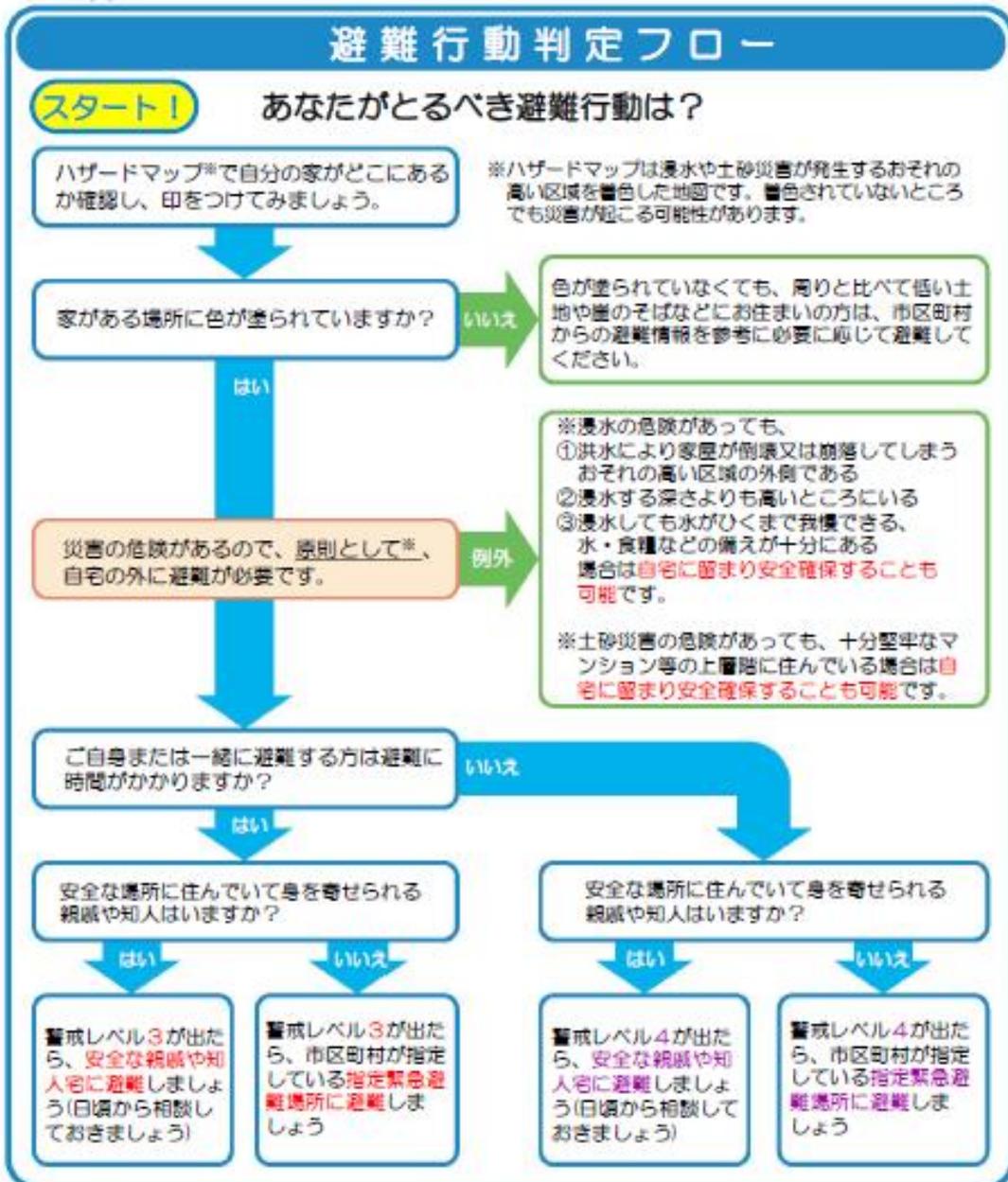
⁶ 出典：内閣府・消防庁，“知っておくべき5つのポイント”，“内閣府防災情報のページ”，<http://www.bousai.go.jp/pdf/colonapoint.pdf>

(参考)「避難行動判定フロー」⁷

今のうちに、
自宅が安全かどうかを
確認しましょう!



ハザードマップ 検索

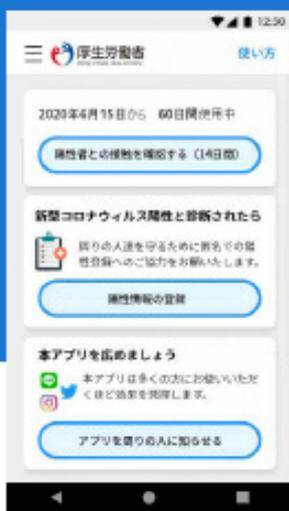


⁷ 出典：内閣府，“知っておくべき5つのポイント”，内閣府防災情報のページ，<http://www.bousai.go.jp/pdf/colonapoint.pdf>

(参考) 新型コロナウイルス接触確認アプリ⁸

新型コロナウイルス接触確認アプリのインストールをお願いします

自分をまもり、大切な人をまもり、
地域と社会をまもるために、
接触確認アプリをインストールしましょう。



*画面イメージ

厚生労働省 新型コロナウイルス 接触確認アプリ

(略称：COCOA)

COVID-19 Contact Confirming Application

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです

○本アプリは、利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受け取ることができるアプリです。

○利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることを期待されます。

1メートル以内、15分以上の接触した可能性



- ・接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外にはできません
- ・どこで、いつ、誰と接触したのかは、互いにわかりません
- ※端末の中のみで接触の情報（ランダムな符号）を記録します
- ※記録は14日経過後に無効となります
- ※連絡先、位置情報など個人が特定される情報は記録しません
- ※ブルートゥースをオフにすると情報を記録しません

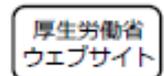
iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



詳しくはこちら



内閣官房

新型コロナウイルス感染症対策推進室
情報通信技術(IT)総合戦略室

⁸ 出典：厚生労働省・内閣官房、「新型コロナウイルス接触確認アプリ」。<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000642043.pdf>

(2) 事前準備品・持参品

- 大崎市で準備を予定しているもの
 - 基本的な感染症対策用：
 - マスク 消毒液 ペーパータオル ティッシュ ポンプ式ハンドソープ
 - 家庭用洗剤等
 - 避難者等の健康管理用：非接触型体温計 血圧計等
 - 避難所担当職員の防護用：使い捨て手袋 ガウン・ゴーグル等
 - その他資材：
 - パーティション 間仕切り（テント型） 段ボールベッド
 - 簡易トイレ ビニルシート 養生テープ等

- 避難者の方に持参していただきたいもの

上記の物資・資材については、大崎市で準備しておりますが、大規模災害の場合や避難が長期化することも想定され、十分な物資が確保できない場合があります。避難者自身の体調を守るためにも非常持出品に加え、以下のものについてはできるだけ持参いただくようお願いします。また、同時に避難所に避難する際はマスクを着用するよう合わせてお願いします。

生活必需品 石鹸（手指消毒用消毒液） 体温計 マスク スリッパ
タオル ビニール手袋等の避難者個人の衛生用品等

(参考) 非常持出品⁹

2-2. 非常持出品を準備しておきましょう

貴重品	小物道具類	衣類(季節に合わせて)	洗面用品	
<input type="checkbox"/> 現金  <input type="checkbox"/> 印鑑  <input type="checkbox"/> 保険証など 	<input type="checkbox"/> 懐中電灯  <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ  <input type="checkbox"/> 予備電池  <input type="checkbox"/> カセットコンロ・固形燃料  <input type="checkbox"/> 敷物  <input type="checkbox"/> 新聞紙  <input type="checkbox"/> 箸・フォークなど  <input type="checkbox"/> 栓抜き・缶切り  <input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクト  <input type="checkbox"/> 携帯電話 	<input type="checkbox"/> 充電器  <input type="checkbox"/> バッテリー  <input type="checkbox"/> 大小ビニール袋  <input type="checkbox"/> ひも・粘着テープ  <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ  <input type="checkbox"/> 生理用品  <input type="checkbox"/> ハンカチ  <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ  <input type="checkbox"/> 筆記用具など 	<input type="checkbox"/> 下着類  <input type="checkbox"/> 靴下  <input type="checkbox"/> 手袋・軍手  <input type="checkbox"/> 帽子  <input type="checkbox"/> 防寒着・レインウェア  <input type="checkbox"/> ひざかけなど 	<input type="checkbox"/> 石けん  <input type="checkbox"/> 歯磨き用品  <input type="checkbox"/> タオルなど 
医療品	水・食料品	赤ちゃん用品		
<input type="checkbox"/> 常備薬  <input type="checkbox"/> 消毒液  <input type="checkbox"/> 包帯など 	<input type="checkbox"/> 飲料水  <input type="checkbox"/> 各種食品 (缶詰・カップ類などの保存食) 	<input type="checkbox"/> 粉ミルク  <input type="checkbox"/> ほ乳びん  <input type="checkbox"/> おむつ類  <input type="checkbox"/> ベビーパウダー  <input type="checkbox"/> おもちゃなど 		

(3) 避難所内での感染症対策

- 避難者や避難所担当職員、ボランティア、自主防災組織等の者は、頻繁に石鹸と水またはアルコール消毒液で手洗い・消毒する（食事前、トイレ使用后、病人の世話、ごみ処理後等）とともに、マスク着用・咳エチケット等の基本的な感染対策を徹底しましょう。

⁹ 出典：大崎市. “大崎市洪水土砂災害ハザードマップ学習画” <http://www.city.osaki.miyagi.jp/index.cfm/11.19149c.html/19149/gaku.pdf>

(参考) 咳エチケット・マスクの正しい着用¹⁰

！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

- 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 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の隙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。

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

○ マスクがない時
○ とっさの時

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

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan
厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare
厚生労働省 検索



- ・避難所内は内履きと外履き(土足)エリアに分け、生活区域へは外履きで入らないようにしましょう。また、スリッパ等を利用し、避難所内でも滞在スペースにウイルス等をできるだけ持ち込まないようにしましょう。

¹⁰ 出典：首相官邸・厚生労働省、「感染症対策」：「新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～」
<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000059531.pdf>

3. 避難所における感染症対策

(1) 避難所開設・運営

イ) 開設

- ・大崎市では三つの密を避けるため、通常の災害時よりも可能な限り多くの避難所を開設します。
- ・避難所の開設にあたる、避難所担当職員やボランティア、自主防災組織等の者についても体調確認を行い、感染症の症状がある場合は避難所での従事をさせないこととします。
- ・避難者の滞在スペースや共用スペース、物資を保管するスペース、通路等を考慮し、それぞれ必要なスペースを確保します。滞在スペースでは、個人（又は家族）ごとに2m程度の距離を確保します。なお、学校の教室を活用する際は、机や椅子の移動、児童生徒の私物の扱い等について配慮します。

※滞在スペース

- 専用スペース……発熱者・濃厚接触者が対象
- 避難者スペース…健康な避難者が対象

(参考) 滞在スペースレイアウト例¹¹

健康な人の避難所滞在スペースのレイアウト (例)

R2. 6. 10
第2版

- 体育館のような広い空間において、健康な人が滞在するスペースとしては、以下のような方法が考えられる。感染対策やプライバシー保護の観点からは、パーティションやテントを用いることが望ましい。
- 感染リスクの高い高齢者・基礎疾患を有する人・障がい者・妊産婦等が滞在中の場合には、避難所内に専用スペースを設けることが望ましいが、体育館内に専用ゾーンを設け、以下と同様の考え方で利用することも考えられる。

テープ等による区画表示

(例)

- 一家族が一区画を使用し、人数に応じて区画の広さは調整する
- 家族間の距離を1m以上あげる
- ※スペース内通路は出来る限り通行者がすれ違わないように配慮する必要がある

テントを利用した場合

(例)

- テントを利用する場合は、飛沫感染を防ぐために屋根がある方が望ましいが、熱中症対策が必要な際には、取り外す。

パーティションを利用した場合

○飛沫感染を防ぐため、少なくとも座位で口元より高いパーティションとし、プライバシーを確保する高さにするのが望ましい。また、換気を考慮しつつ、より高いものが望ましい。

(例)

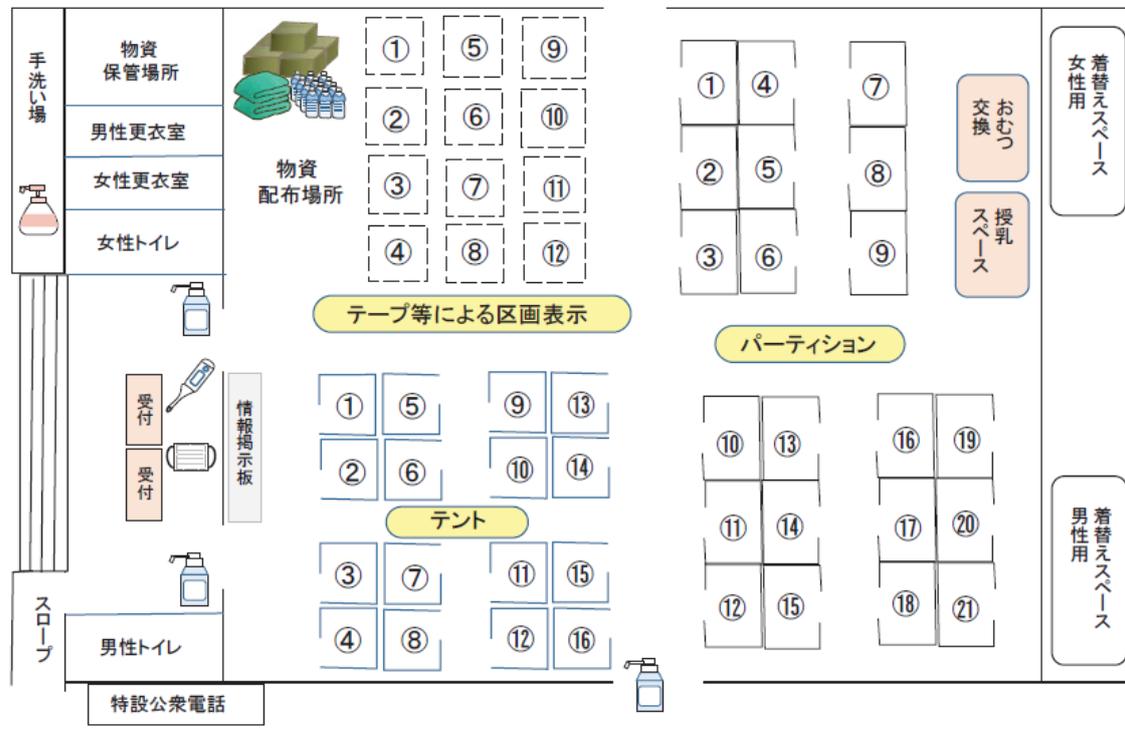
- ※ 人と人の間隔は、できるだけ2m(最低1m)空けることを意識して過ごしていただくことが望ましい。
- ※ 避難所では、基本的にマスクを着用することが望ましい。特に、人と人の距離が1mとなる区域に入る人はマスクを着用する。
- ※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

¹¹ 出典：内閣府・消防庁・厚生労働省、「「避難所における新型コロナウイルス感染症への対応の参考資料」(第2版)について」、内閣府防災情報のページ、http://www.bousai.go.jp/pdf/0610_corona.pdf

健康な人の避難所滞在スペースのレイアウト（例）

R2. 6. 10
第2版

●テープ等による区画表示やパーティション、テントを利用する場合は、番号等を付し、誰がどの番号等の区画等に滞在しているか分かるように管理する。



八) 衛生環境

- 避難所運営スタッフの役割を決め、避難所内の物品及び施設等は定期的に家庭用洗剤を用いて清掃するなど、避難所の衛生環境をできる限り整えます。また、手すりやドアノブ等の人が接触する共有部分やトイレ、洗面所等の清掃及び消毒に努めます。換気についても十分な換気（30分に1回、数分程度）を行います。
- 避難所内（入口、掲示板、洗面所及びトイレ等）には、手指衛生、咳エチケット及び3密回避等と呼びかけるポスター等を掲示します。
- 避難者及び避難所担当職員の健康状態の確認は、体調チェック表（参考資料：避難者健康チェックシート）を用い定期的に行います。また、車中泊、テント泊等の避難所以外で避難生活を送っている者がある場合には、これらの者についても健康状態の確認を定期的に行います。高齢者・基礎疾患を有する者は重症化するリスクが高いため、保健師の巡回などにより健康状態の確認を徹底します（基礎疾患等の個人情報の取扱いには十分留意すること）。
- 物品・食事の配給時は一度机に置くなどして、接触感染を回避します。

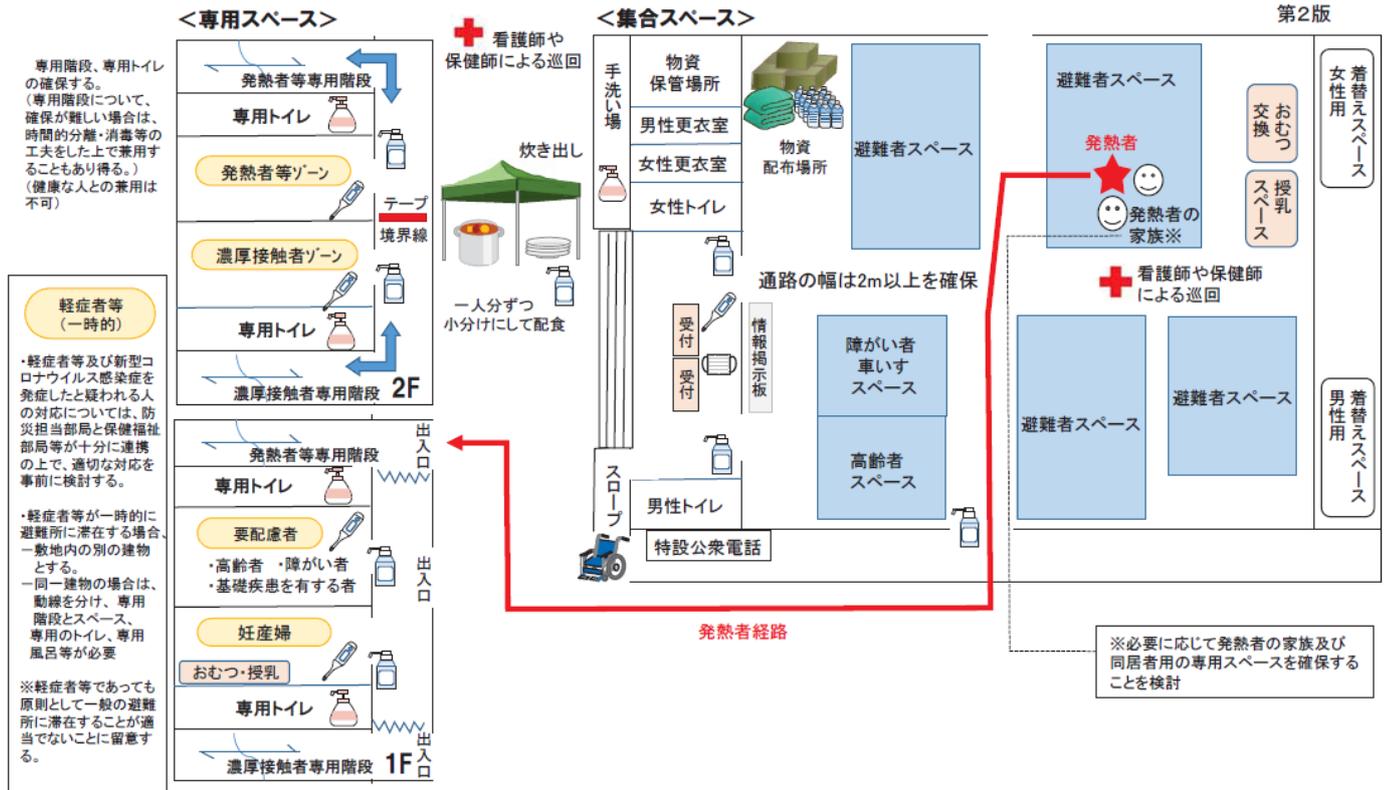
(2) 発熱者への対応

- 発熱者等のために専用のスペースを確保し、可能な限り個室及び専用のトイレを確保します。発熱者等の専用のスペースやトイレは、一般の避難者とゾーン、動線を分けるようにします。

(参考) 避難所レイアウト例¹³

新型コロナウイルス感染症対応時の避難所レイアウト (例) <避難受付以降>

R2. 6. 10
第2版



※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

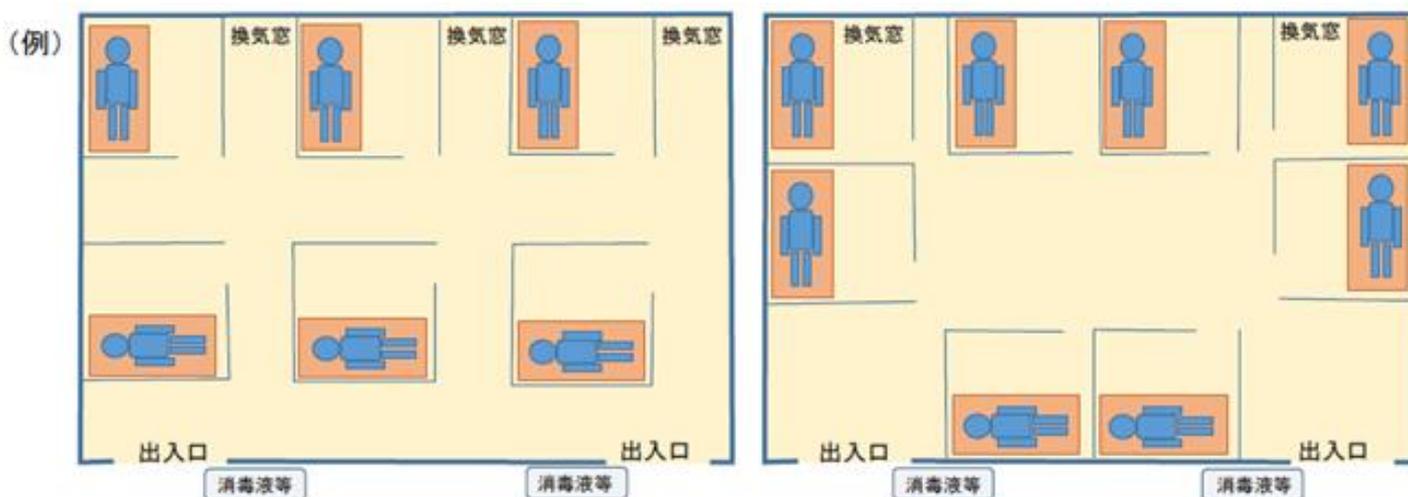
- 個室を確保できない場合は、スペースを区切るための資材として、2m程度のパーティション、ビニルシート及びテント等を活用します。または、病状等を考慮したうえで、医療機関を受診するまで一時的なものであれば、車中での待機も検討します。また、発熱者等で同じ兆候・症状のある者でも同室にしないよう努めます。やむを得ず同室にする場合は、パーティション、ビニルシート及び段ボール等で区切るなど工夫します。
- 発熱避難者等が出た場合、症状等を保健師に連絡するとともに、保健所を通じ検査を受けさせます。また、必要に応じ医療機関や別の施設に移送します。発熱者等の看護は、できるだけ限られた者で実施することとし、手袋・ガウン等の防護具を着用させます。

¹³ 出典：内閣府・消防庁・厚生労働省、「「避難所における新型コロナウイルス感染症への対応の参考資料」(第2版)について」. 内閣府防災情報のページ.
http://www.bousai.go.jp/pdf/0610_corona.pdf

(参考) 専用スペースレイアウト例¹⁴

発熱者等の専用スペースレイアウト (例)

- 発熱者等は、それぞれ一般の避難者とはゾーン、動線を分けること。
- 発熱者等は、可能な限り個室にすることが望ましいが、難しい場合は専用のスペースを確保する。やむを得ず同室にする場合は、パーティションで区切るなどの工夫をする。
- 人権に配慮して「感染者を排除するのではなく、感染対策上の対応であること」を十分に周知する。



※飛沫感染を防ぐために、少なくとも座位で口元より高いパーティションとし、プライバシーを確保する高さにすることが望ましい。

また、換気を考慮しつつ、より高いものが望ましい。

※発熱者等は、マスクを着用する。

※上記は全て実施することが望ましいが、災害時において種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

(3) 新型コロナウイルスの感染が疑われる者等への対応

- 避難所内で新型コロナウイルス感染症についての相談・受診目安（参考資料：相談・受診目安）に該当する症状を発症した場合は、災害対策本部を通して保健所へ連絡を行い、対応について協議します。
- 避難所内で感染者が確認された場合には保健所と連携し、専用スペースへの移動や消毒方法、その範囲等について協議を行い対応します。

¹⁴ 出典：内閣府・消防庁・厚生労働省、「避難所における新型コロナウイルス感染症への対応の参考資料」（第2版）について。内閣府防災情報のページより図を一部引用。
http://www.bousai.go.jp/pdf/0610_corona.pdf

4. 參考資料

避難所入所時 問診票 (例)

資料3

受付日：令和 年 月 日

避難所名	氏名	年齢

◆感染の有無

あなたは感染が確認されていて、自宅療養中でしたか。	はい・いいえ
---------------------------	--------

◆濃厚接触の有無

あなたは新型コロナウイルスの感染が確認されている人の濃厚接触者で、現在健康観察中ですか	はい・いいえ
---	--------

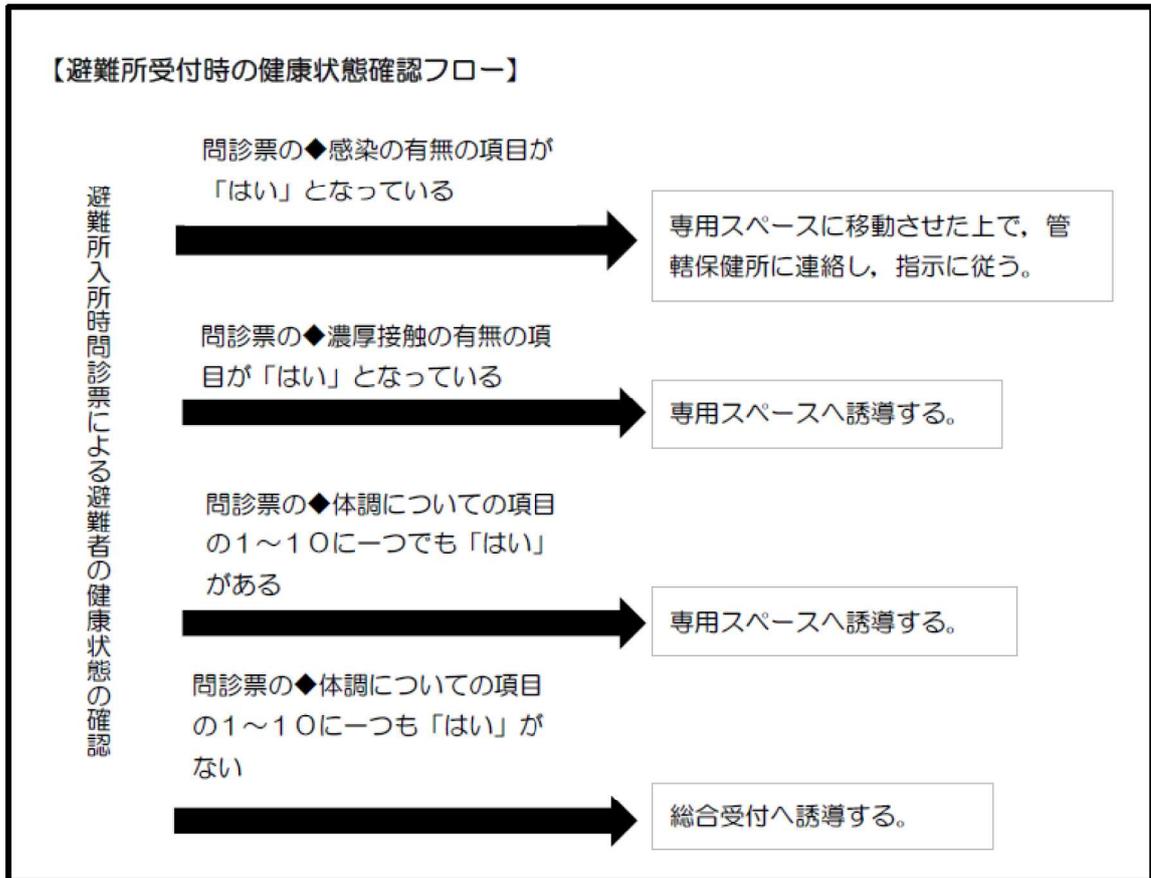
◆体調について

1	発熱はありますか	はい・いいえ
2	頭痛がありますか	はい・いいえ
3	鼻水や鼻づまりがありますか	はい・いいえ
4	息苦しさがありますか	はい・いいえ
5	味や匂いを感じられない状態ですか	はい・いいえ
6	咳やたんがありますか	はい・いいえ
7	全身倦怠感がありますか	はい・いいえ
8	嘔吐や吐き気がありますか	はい・いいえ
9	下痢が続いていますか	はい・いいえ
10	目が赤く、目やにが多くないですか	はい・いいえ
11	からだにぶつぶつ（発疹）が出ていますか	はい・いいえ
12	現在、医療機関に通院していますか (症状：)	はい・いいえ
13	現在、服薬していますか？ (薬名：)	はい・いいえ
14	そのほか気になる症状はありますか ※「はい」の場合、具体的にご記入ください	はい・いいえ
15	避難所での行動に際し、介護や介助が必要ですか	はい・いいえ
16	避難所での行動に際し、配慮を要する障がいがありますか ※「はい」の場合、具体的にご記入ください	はい・いいえ
17	乳幼児と一緒にですか（妊娠中も含む）	はい・いいえ
18	呼吸器疾患、高血圧、糖尿病、その他の基礎疾患はありますか ※「はい」の場合、具体的にご記入ください	はい・いいえ
19	てんかんはありますか	はい・いいえ

(以下は、受付担当者が記入します)

受付者名	
体温	°C
避難所滞在区画・スペース	

避難所入所時 問診表 を利用した受付判定フロー



避難者健康チェックシート(例)

氏名(ふりがな)	年齢

(避難所名:)

	体温測定	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
		朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝
		夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜
息苦しさ	★ひとつでも該当すれば「はい」に○ ・息が荒くなった(呼吸数が多くなった) ・急に息苦しくなった ・少し動くと息がある ・胸の痛みがある ・横になれない・座らないと息ができない ・肩で息をしたり、ゼーゼーする	はい・いいえ						
におい・味	においや味を感じない	はい・いいえ						
せき・たん	せきやたんがひどい	はい・いいえ						
だるさ	全身のだるさがある	はい・いいえ						
吐き気	吐き気がある	はい・いいえ						
下痢	下痢がある	はい・いいえ						
その他	★その他の症状がある ・食欲がない ・鼻水・鼻つまり・のどの痛み ・頭痛・関節痛や筋肉痛 ・一日中気分がすぐれない ・からだだにぶつぶつ(発疹)が出ている ・目が赤く、目やにが多い など	はい・いいえ (症状)						
チェック欄								

新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

1. 相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- 発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。
- 基礎疾患（持病）をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、まずは、かかりつけ医等に電話で御相談ください。

2. 帰国者・接触者相談センター等に御相談いただく目安

- 少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐに御相談ください。（これらに該当しない場合の相談も可能です。）

☆ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

☆ 重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
 （※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

☆ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

- 相談は、帰国者・接触者相談センター（地域により名称が異なることがあります。）の他、地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もあるので、ご活用ください。

（妊婦の方へ）

妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに帰国者・接触者相談センター等に御相談ください。

（お子様をお持ちの方へ）

小児については、小児科医による診察が望ましく、帰国者・接触者相談センターやかかりつけ小児医療機関に電話などで御相談ください。

※なお、この目安は、国民のみなさまが、相談・受診する目安です。これまで通り、検査については医師が個別に判断します。

3. 医療機関にかかる時のお願い

- 複数の医療機関を受診することにより感染を拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することはお控えください。
- 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる）の徹底をお願いします。

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



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。



手の甲をのぼ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。



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。

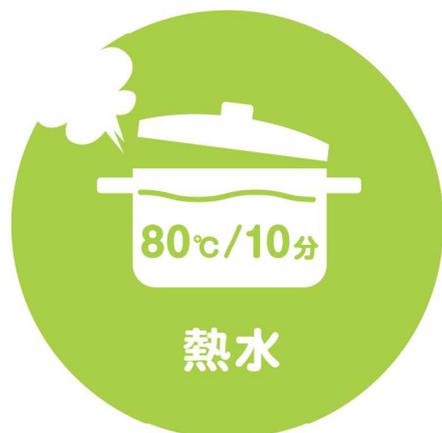


手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

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	1回	約 0.01% (数百個)
流水で 15秒すすぐ	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、及び一部の洗剤が有効です。



食器や箸などは、80°C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。

※目や肌への影響があり、取り扱いには十分が必要です。
※必ず製品の注意事項をご確認ください。
※金属は腐食することがあります。



有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」を使って消毒ができます。NITE ウェブサイトで製品リストを公開しています。

[NITE 洗剤リスト](#) 検索

[こちらをクリック](#)



参考

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



- 【使用時の注意】
- ・換気をしてください。
 - ・家事用手袋を着用してください。
 - ・他の薬品と混ぜないでください。
 - ・商品パッケージやHPの説明をご確認ください。

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 キッチンハイター	水 1L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯) [※] ※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下して いきます。購入から3ヶ月以内の場合は、水 1L に本商品 10ml (商品 付属のキャップ 1/2 杯) が目安です。
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水 1L 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 キッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
西友 / サニー / リヴィン (きほんのき)	台所用漂白剤	水 1L に本商品 12mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
セブン&アイ・ ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

※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。

洗剤の使い方はこちら▶▶▶

[こちらをクリック](#)



新型コロナウイルス対策

ご家庭にある洗剤を使って 身近な物の消毒をしましょう

洗剤に含まれる界面活性剤で新型コロナウイルスが効果的に除去できます

試験で効果が確認された界面活性剤

- ▶ 直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム
- ▶ アルキルグリコシド
- ▶ アルキルアミンオキシド
- ▶ 塩化ベンザルコニウム
- ▶ 塩化ベンゼトニウム
- ▶ 塩化ジアルキルジメチルアンモニウム
- ▶ ポリオキシエチレンアルキルエーテル

※ 新型コロナウイルスに、0.05～0.2%に希釈した界面活性剤を20秒～5分間反応させ、ウイルスの数が減少することを確認しました。詳細はNITEウェブサイトをご覧ください。
<https://www.nite.go.jp/information/osirase20200522.html>

※ これ以外の界面活性剤についても効果がある可能性があり、さらに確認を進めています。

ご家庭にある洗剤に、どの界面活性剤が使われているか確認しましょう

- 効果が確認された界面活性剤が使われている洗剤のリストをNITEウェブサイトで公開しています（随時更新）

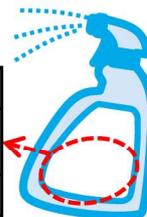
<https://www.nite.go.jp/information/osirasedetergentlist.html>



- 製品のラベルやウェブサイトなどでも、成分の界面活性剤が確認できます。

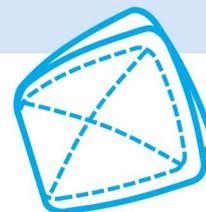
※製品本体の成分表は関連法令に基づいて表示されているため、含有濃度などの条件によっては、ウェブサイト上のリストと製品本体の成分表が一致しないことがあります。

品名	住宅・家具用合成洗剤		
成分	界面活性剤（0.2% アルキルアミンオキシド）、泡調整剤		
液性	弱アルカリ性	正味量	400ml



使用上の注意を守って、正しく使いましょう

- 身近なものの消毒には、台所周り用、家具用、お風呂用など、用途にあった「住宅・家具用洗剤」を使いましょう。
- 安全に使用するため、製品に記載された使用方法に従い、使用上の注意を守って、正しく使いましょう。
- 手指・皮膚には使用しないでください。



本資料は、2020年5月28日現在の知見に基づいて作成されたものです。随時修正されます。

「住宅・家具用洗剤」が手元にない場合には？

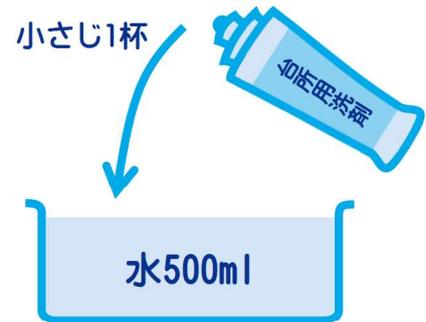
台所用洗剤を使って代用することもできます。

「住宅・家具用洗剤」を使用する場合は、製品に記載された使用方法どおりに使用してください。

(1) 洗剤うすめ液を作る。

たらいや洗面器などに500mlの水をはり、台所用洗剤*を小さじ1杯（5g）入れて軽く混ぜ合わせる。

（*食器洗い機用洗剤ではなく、スポンジなどにつけて使う洗剤です。有効な界面活性剤が使われているかも確認しましょう。）



(2) 対象の表面を拭き取る。

キッチンペーパーや布などに、(1)で作った溶液をしみこませて、液が垂れないように絞る。汚れやウイルスを広げないように、一方向にしっかり拭き取るようにする。

(3) 水拭きする。

洗剤で拭いてから5分程度たったら、キッチンペーパーや布などで水拭きして洗剤を拭き取る。特に、プラスチック部分は放置すると傷むことがあるので必ず水拭きする。



(4) 乾拭きする。

最後にキッチンペーパーなどで乾拭きする。

安全上の注意

- 手指・皮膚には使用しないでください。
- スプレーボトルでの噴霧は行わないでください。

効果的に使うためのポイント

- 作り置きした液は効果がなくなるので、洗剤うすめ液は、その都度使い切りましょう。
- 台所用洗剤でプラスチック部分（電話、キーボード、マウス、TVリモコン、便座とフタ、照明のスイッチ、時計など）を拭いた場合、そのまま放置すると傷むことがあります。必ず、すぐに水拭きしましょう。
- 塗装面（家具、ラッカー塗装部分、自動車の塗装面など）や、水がしみこむ場所や材質（布製カーテン、木、壁など）には使わないでください（シミになるおそれがあります）。