



赤十字 防災 セミナー

Japanese Red Cross Disaster Risk Reduction Seminar

～災害からいのちを守るために～
【感染症流行下の避難所生活編】

1



感染症流行下の避難所生活

2

感染症

テーマ

感染症流行下の避難所生活

内容

- 感染症とは？
- 日頃から備えるモノは？
- 感染防止のための生活ルールとは？

3

感染症とは

病原体が体に侵入して、症状が出る病気のこと。

【 感染経路 】

日常生活において注意すべき主な感染経路は、**接触感染**、**飛沫感染**、**空気感染**、**媒介物感染**の4つ



4

過去に流行した・流行中の主な感染症(コロナウイルス)

感染症名	発生時期	症状	流行地域
重症急性呼吸器症候群 (SARS)	2002年	38℃以上の発熱、悪寒、乾燥咳、頭痛など。 下痢などの消化器症状を伴う場合もある。	中国など
中東呼吸器症候群 (MERS)	2012年	急性の重篤な呼吸器症状で、発熱、せき、息切れや呼吸困難を伴い、ほとんどの割合で肺炎を起こす。	中東諸国など
新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)	2019年	発熱や呼吸器症状が週間前後つづくことが多く、強いだるさ(倦怠感)がある。	世界各国

5

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

症状

- ・発熱や呼吸器症状、強いだるさ(倦怠感)などがある。
- ・ほとんどの場合は軽症から中等症で回復する。そのため、軽症の方は**感染に気付かない**場合もある。
- ・高齢者や糖尿病、慢性呼吸器疾患などの持病を抱えている人は、重症化する可能性が高くなる。



6

イメージしてください

感染症流行下、あなたの住むまちで
大地震が発生！
広範囲で停電し、被害も大きいようです。
あなたはいま、家にいます。

どこに避難しますか？



7

感染症流行時における避難先について

安全な場所にある場合は
避難する必要が
ありません

少人数・
個別空間を確保
できる避難先
を選ぶ

※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

「分散避難」を
心掛ける



8

日頃の備え [モノの備え(備蓄)]

在宅避難の際、利用するためのモノ
電気、ガス、水道は使えないと仮定して備えておく



- 食品・飲料** ・レトルト食品・缶詰 など
- 災害用トイレ** ・携帯トイレ・簡易トイレ
- 生活用品** ・カセットコンロ・ガスボンベ など

ローリングストック法

食料を定期的に食べ、
食べた分を買い足して
備蓄する方法



9

日頃の備え [モノの備え(非常持ち出し品など)]

自宅外へ避難した際、当面必要となる最小限の品/袋

持ち運びできる重さに

- 自分自身が必要なモノ**
・普段飲んでいる薬・お薬手帳・めがね など
- 貴重品**
・身分証明書・現金や通帳・印鑑 など
- 便利品**
・懐中電灯・ずきんや手袋 など
- 情報収集用品**
・携帯ラジオ・電池や非常用バッテリー・家族の写真など
- 食料など**
・非常食や飲料水 など
- 清潔・健康のためのモノ**
・着替えやタオル など

10

避難所に持っていくもの

- マスク**
- 除菌グッズ(アルコール消毒液等)**
- 体温計**
- ビニール手袋・スリッパ**



非常持ち出し袋に入れておく

11

イメージしてください

あなたは避難所で生活することになりました。避難所に入る前に手指衛生を徹底するよう張り紙がありました。

あなたは **石けん** と **アルコール** どちらを選びますか？



12

手や指などのウイルス対策

<p>手洗いがすぐのできる状況</p> <p>流水+石けん での手洗い</p> <p>もみ洗い10秒 流水で15秒</p>	<p>手洗いがすぐのできない状況</p> <p>アルコール での手指消毒</p>
--------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------

13

避難所生活で個人が気をつけること

<p>1 「3密」を避ける</p> <p>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 近距離での会話や発声をする密接場面</p>	<p>2 手洗い アルコール消毒の徹底</p> <p>手洗いの基本 流水と石鹸で手洗い 乾燥 アルコール消毒</p>	<p>3 無意識に目・鼻・口を触らない</p>
---------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-------------------------

[1-3]出典：新型コロナウイルス 避難生活お役立ちサポートブック(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)

14

避難所生活で個人が気をつけること

<p>4 マスクを着用し、咳エチケットを守る</p> <p>マスクがない場合</p>	<p>5 食器やタオル等を他人と共用しない</p>	<p>6 床付近での感染リスクも認識する</p>
--------------------------------------------	---------------------------	--------------------------

[4-5]出典：新型コロナウイルス 避難生活お役立ちサポートブック(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)

15

避難所での集団生活で意識すること

- 他の避難者への配慮
- 避難所運営者に協力する



避難所運営者も被災者である

16

集団で生活する場合の感染症対策

マスク着用、手指
消毒の徹底

毎日の体温・体調確認

ふたのあるトイレでは、
ふたを閉めて流す



ゴミは各家庭で
密閉して廃棄



靴はビニール袋に入
れて各自で保管

洗濯は
各家庭ごとで徹底

17

集団で生活する場合の感染症対策

皆様へのお願い ～感染症予防のために～

トイレについて

- ◇ トイレはきれいに使いましょう。
- ◇ トイレに汚した場合は清掃員にお知らせください。
- ◇ 使用前には消毒をしましょう。



手洗いについて

- ◇ トイレの前や食事の前には手を洗いましょう。
- ◇ 水が出ない場合には、

・アルコール消毒液を密めに手に取り、

手洗時間を守って洗いましょう。



食卓について

- ◇ 食入りの食卓には、手でちぎって食べたりせず、箸を使しましょう。
- ◇ おにぎりを握る時は、使い捨て手袋の使用やラップに包んで作りましょう。



お願い 嘔吐・下痢・発熱などの症状のある方は
すぐに職員又は管理者等にお知らせください。

出典：厚生労働省ホームページ (https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_00346.html)

18

参考 感染防止対策を考慮した避難所の開設

- 収容人数を制限することから、最寄りの避難所以外の場所に誘導される場合がある
- 家族間の距離を確保するため、パーティションなどによって、仕切られる場合がある
- 健康状態に応じて避難スペースが分かれる場合がある

19

参考写真 平成30年7月豪雨災害



©日本赤十字社

20

参考写真 令和2年7月豪雨災害



©日本赤十字社

21

過去の災害における事例

東日本大震災

岩手県内の避難所で
数十人規模のインフルエンザ患者

平成28年
熊本地震

南阿蘇村の避難所を中心に
ノロウイルスやインフルエンザ患者

22

感染症からいのちを守るために

- 感染症とは
病原体が体に侵入して、症状が出る病気のこと
- 感染防止対策に必要な資材を準備
マスク、アルコール、体温計、スリッパ など
- 感染防止のための避難所生活のルール
マスク着用、手指消毒の徹底、毎日の体温・体調確認、
ゴミは各家庭で密閉して廃棄 など



23
