

新型コロナウイルス感染症

うつらない、うつさないために

～ 教えて！ 新型コロナウイルス対策② ～

「令和2年7月豪雨」では、九州7県をはじめ多くの方々が災害に見舞われました。今後、台風シーズンを迎えるにあたり、新型コロナウイルス感染症対策も考えながら、風水害に向けた準備が急務となっています。

ここでは、新型コロナウイルス感染症対策も踏まえ、災害時に向けて適切に避難行動が取れるためのポイント、避難所における留意点等についてご案内いたします。

災害の心構え ～ 災害時に適切な避難行動が取れるために ～

① 日ごろからハザードマップを確認し、自宅周辺にどのような危険があるか、把握しておく

「避難」とは「難」を「避」けることであり、安全な場所にいる人は避難場所に行く必要はありません。最も注意すべきことは、自宅が危険な地域であるにも関わらず、新型コロナウイルス感染症を恐れて、避難しないことです。

避難所に限らず、親戚・友人の家や自宅の2階など、少しでも安全な場所へ避難することが災害リスクから命を守るためには重要です。

自宅周辺が、土砂災害や浸水地域に指定されているかどうか日頃からハザードマップで確認を行い、災害が想定される地域ではためらわず避難をしましょう。



防災マップ▶

② 避難所や避難開始のめやすとなる警戒レベルを知っておく

避難所を確認する時、避難所へ向かうまでの経路に溝、側溝の場所も含め、浸水リスクの危険があるかどうかについて知っておくことが大切です。日常と大雨の時では周辺の景色も違い、移動にも時間がかかります。

避難に関しては、「警戒レベル」を用いた避難情報が町から発令されることとなります。警戒レベルを知っておき、発令されたタイミングを逃さず避難できるようにお願いします。



警戒レベルについて▶

③ 新型コロナウイルス感染症対策としての衛生用品と非常持ち出し品を準備しておく

衛生用品となる「マスク・アルコール消毒液・ウェットティッシュ・除菌シート・ペーパータオル・体温計」や「飲料水・衣類・タオル・停電に備えた携帯電話の充電器」など、ご家族の状況に合わせた必需品が持参できるようにしましょう。

マスクなどの衛生用品は、日ごろから使うものとして切れることがないようにしておくことと災害時に役立ちます。また大きめのポリ袋は、ごみ処理以外に、避難時の持ち物全てを入れることができるため、避難場所の床にウイルスが付着している場合は、ウイルスから持ち物を守ることができます。



避難行動についてのイメージを持つことは、災害時に役立ちます。今からできることとして、避難についてご家族やご近所で話す機会を持ちましょう。

Q1 避難所に行った場合、新型コロナウイルス感染症にかからないかと心配です。避難先で気をつけることは、何ですか？

A 「マスクをして咳エチケットを守る」「できるだけ換気をする」「他の人との距離を2mあける」「密接したところでは、会話を控える」ことをお願いします。**どこの場所においても「3密を避ける」**ことが重要です。

マスクは、汚れていないように見えてもウイルスが付着している場合があります。ウイルスは、粘膜を通じて侵入するので一度マスクをつけたら「目・鼻・口」には不用意に触らないように気をつけ、毎日交換しましょう。また、共有の場所を使うために、こまめに手洗い・アルコール消毒をしましょう。

避難所へ避難された場合は、感染を未然に防ぐために体調や体温の確認についてのご協力をお願いします。

Q2 断水になった場合、鼻をかんだりした後などに手洗いができない時は、どうすればいいのでしょうか？

A 災害時の備えとして用意しておきたいものに、アルコール消毒液、ウェットティッシュや除菌シートがあります。鼻をかんだ後のティッシュは、自分専用の小さいゴミ袋に入れて口を縛ります。

そのあと手についたウイルスを減らすためには、流水で洗い流すことが基本となりますが、できない場合はウェットティッシュ・除菌シート、またはペットボトルの飲料水で洗うかティッシュに水分を含ませて拭き取ることも一つです。

使ったあとのティッシュやシート類も、そのままにせずすぐにビニール袋に入れて口をキチンと縛った上でごみ箱に入れるようにしてください。

Q3 車中泊も考えていますが、その際の注意点を教えてください

A 災害時に、「新型コロナウイルスからの感染を避ける」「プライベート空間を保つ」ための選択肢の一つとして車内泊への関心も高くなっているようですが、狭い座席で長時間滞在するため、エコノミークラス症候群になる危険性もあります。

基本的には、健康面のリスク等から考えて車中泊の避難方法は推奨されておませんが、一時避難として利用される場合は、注意点として「十分な水分補給」とともに、「休息時には足は心臓と同じ高さまで上げる」「同じ体勢で寝ないこと」などに注意する、「適度な運動やマッサージ」などを行い、血液の循環をよくすることが大切となります。



エコノミークラス症候群の
予防のために▶

Q4 話題となっている接触確認アプリとは、どのようなものですか？

A 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に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るようになるなど、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ています。



新型コロナウイルス
接触確認アプリ▶

Q5 新型コロナウイルス感染症のことや災害のことなど、いろいろ考えると不安です。

A 自分ではどうにもできない、つらく苦しい状況が続くとき、不安やストレス、恐怖や不眠など心や体、考え方に影響がでることがあります。精神的に不安定になり、体の不調が生じることはとても自然な現象です。こころの健康を保つためにいくつかできることがあります。ひとりで抱え込まず、身近な人や相談機関に相談しましょう。



新型コロナウイルスにともなう不安やうつに関するリーフレット▶