実践！ 避難所での感染対策

「正しい手洗い」と「咳エチケット」

新型コロナなどの感染症は一般に「飛沫感染」「接触感染」で感染します。高齢者や基礎疾患のある人などは重症化しやすいので注意が必要です。「うつらない・うつさない」ために、日々の「正しい手洗い」「咳エチケット」を徹底しましょう。

飛沫感染　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て、ほかの人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

接触感染　感染者がくしゃみや咳をおさえた手で周りの物に触れ、ほかの人がそれを触ることでウイルスが手に付着し、その手で口や鼻、目を触ると粘膜から感染します。

「正しい手洗い」を覚えましょう

資料：厚生労働省

こまめに流水とせっけんで洗いましょう。災害時の断水などの影響で、流水による手洗いができない場合はアルコール消毒液を使用するなど、そのときにあるものを活用しましょう。

1 流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ泡立てて、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・爪の間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します。

6 手首も忘れずに洗います。

「咳エチケット」を守りましょう

資料：厚生労働省

咳やくしゃみの飛沫で、ウイルスがほかの人に感染するのを防ぎましょう。

●正しいエチケット

マスクを着用する（口・鼻を覆う）

マスクがないときはティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

とっさのときは袖で口・鼻を覆う

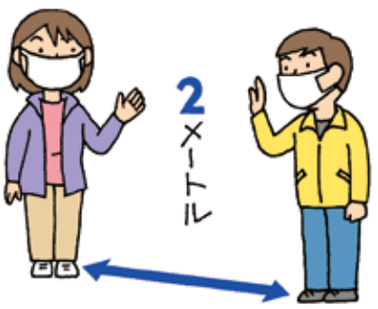
●悪い例

何もせずに咳やくしゃみをする

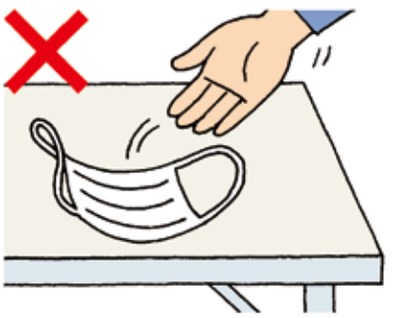
咳やくしゃみを手でおさえる

個々の心がけで取り組む感染対策

まずは、避難所での集団生活における運営ルールを理解して、協力することが大前提です。その上で、個々の心がけや工夫によるさまざまな取り組みを通して、避難所での感染対策の質を改善し、マナーや姿勢を向上させていきましょう。



人との間隔はできるだけ2メートル（最低1メートル）空け、会話をする際はできるだけ真正面を避ける。



マスクは常用する。一時的に外す場合は、共用テーブルなどに置かない。

洗面用具（タオル、ハンカチ、ブラシなど）や食器（皿・箸・コップなど）を共用しない。

個人の携帯電話やスマートフォン、タブレットなどの貸し借りを控える。

ドアノブ、スイッチ、手すりなど多くの人が触る共用部分は、使用前後に消毒する。

向かい合わせではなく、背を向けて座る。段ボールで簡単な仕切りをつくる。

感染不安から生じる不当な差別や偏見を防ぎましょう

「自分は感染したくない」「家族に感染させたくない」といった不安が高じて、特定の人（感染者やその家族・似た症状の人・地域・国籍など）に対して、不当な差別や偏見が生じることがあります。避難所などの集団生活ではストレスもたまりやすいので注意が必要です。

差別や偏見を防ぐポイント

- うわさに流されず確かな情報を得る。
- 差別的な言動には同調しない。
- どんな人にも敬意をもつ。
- 誰もが感染するかもしれない病気であることを理解する。