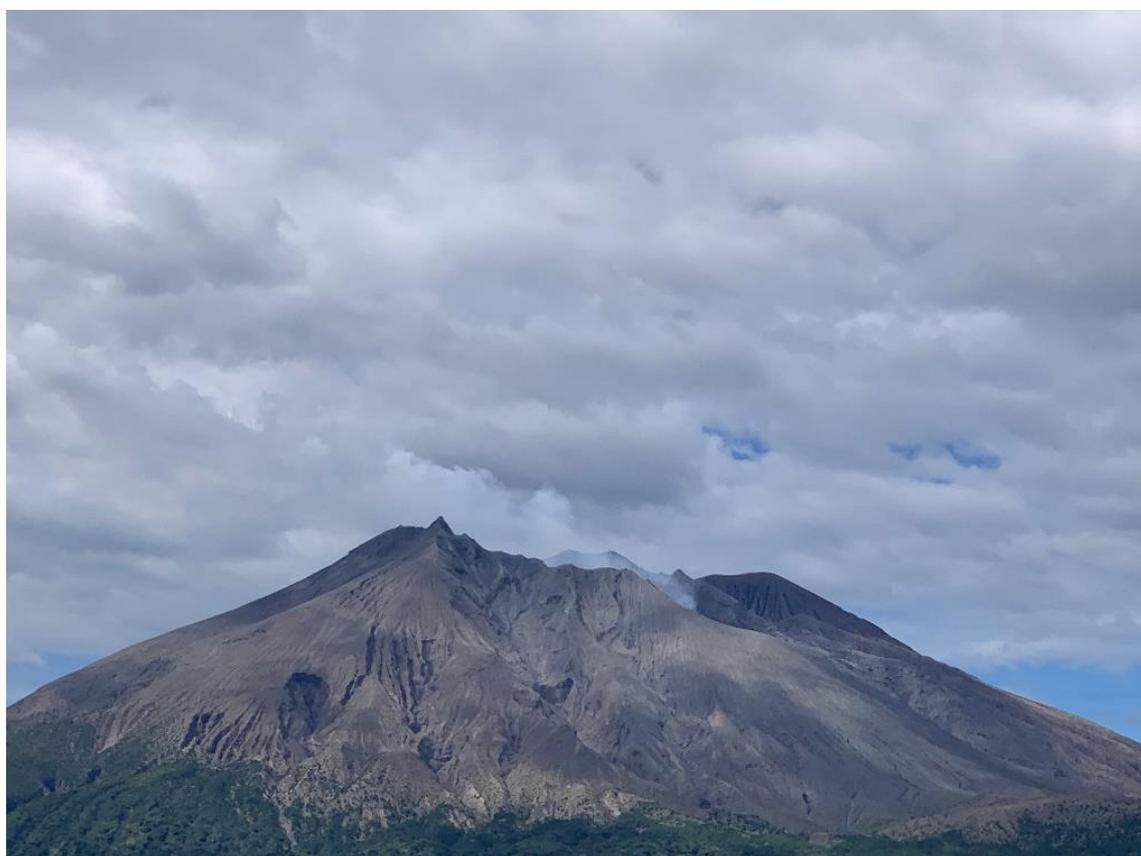


鹿児島市
新型コロナウイルス感染症等に対応した
避難所運営マニュアル
(令和3年6月)



はじめに

新型コロナウイルス感染症については、全国的には第4波の到来と言われ、本市においても新たなクラスター感染が確認されるなど、予断を許さない状況にあります。ワクチン接種も開始されましたが、まだ、収束は見通せないところです。

このような中、災害はいつ発生するかわからず、もし、大規模な災害が発生し、長期的な避難を余儀なくされることになった場合、新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、各避難所で感染症対策の徹底を図る必要があります。

本マニュアルは、既存の「鹿児島市避難所運営マニュアル」を基本に、新型コロナウイルス感染症対策として実施する事項を中心にまとめたものです。（緊急避難の場合の対策も兼ねています。）

大規模な災害が発生した場合、市の職員だけでは避難所の運営が困難となることを念頭に、行政や施設管理者、地域住民等が連携・協力しながら、住民主体の避難所運営を行っていくことが必要不可欠ですので、本マニュアルをご活用いただき、避難所運営が円滑に行うことができますよう、ご協力、よろしく願いいたします。

令和3年6月1日

鹿児島市 健康福祉局
福祉部 地域福祉課

本マニュアルの活用について

避難所は、台風や大雨等の災害時に危険から一時的に逃れるための安全な場所としての「指定緊急避難場所」と、豪雨や地震等の大規模災害で被災し、一定期間避難生活を送るための場所としての「指定避難所」の2つに区分されています。

本市においては、平成5年以来、大規模な災害は発生していないことから、「指定避難所」としての開設はありません。しかし、昨今、大規模災害はいつ、どこで発生してもおかしくない状況であり、緊急的に避難をする場合と長期間生活をするのでは、避難所での運営の在り方が変わることから、常に備えておく必要があります。

新型コロナウイルスなどの感染症対策に基本的には変わりませんが、居住スペースの確保など、特に工夫が求められることがあります。

本マニュアルの内容は、長期間の避難生活を見据えた内容を中心としておりますが、緊急避難の場合と共通する部分も多いので、ぜひ、ご活用ください。

避難の判断・避難先の考え方

★コロナ禍においても、災害時には、即座に命を守る行動を取り、危険な場所にいる人は避難をすることが原則です。

★避難所に多くの人が集まり、一時的に人が密集する場合も想定されます。そのような場合であっても、命を守ることを優先し、後から避難してきた人も拒まずに受け入れてください。天候が落ち着くなどしたら、次の段階として避難先を分散するなど、十分なスペースを確保するようにします。換気や検温、手指消毒、マスク着用などの基本的な感染症対策については、混雑状況に関わらず行っていきます。

【避難の判断】

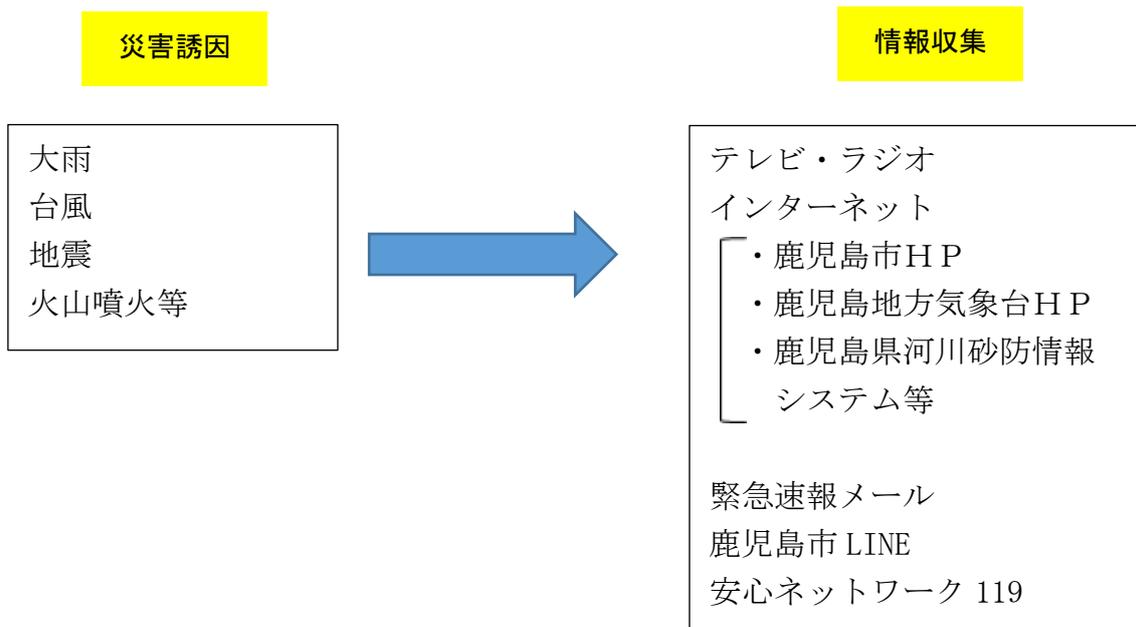
「自分や大切な人の命を守る判断を」

災害が迫ったとき、置かれた状況は一人ひとり違います。土砂災害の危険がある地域に住んでいる、堤防の決壊で家屋流出・浸水の危険がある地域に住んでいる、子どもや高齢者など家族に要配慮者がいるなどの場合は、とにかく早めの避難を心がけてください。

それぞれが自ら判断し、命を守るために適切な行動をとっていただくようお願いします。

避難の判断は自らが危険と感じた時や

避難情報が発令された時など。積極的に情報収集を！

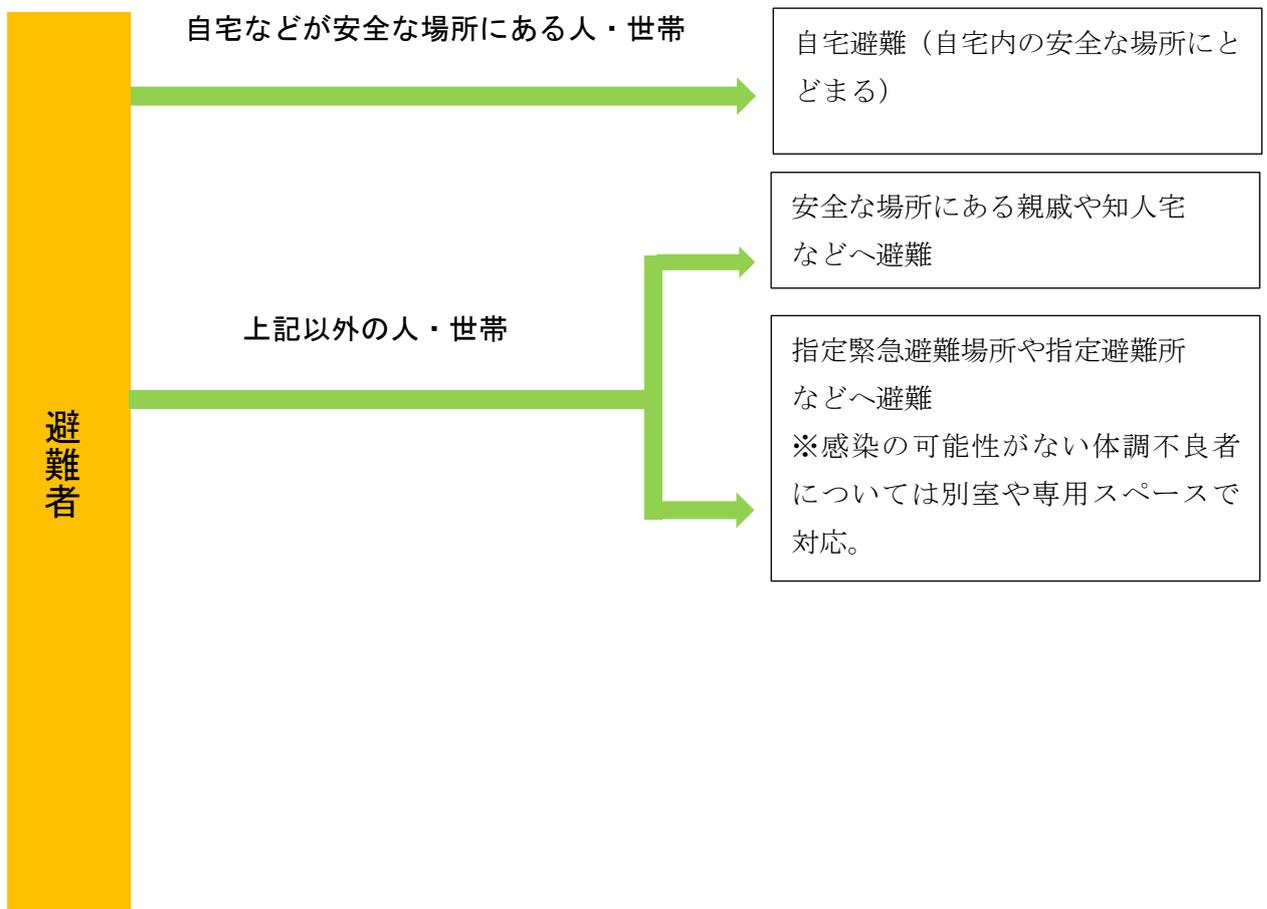


【事前に検討】

チェック

避難所以外への避難

- ☞ 避難とは「難」を「避」けることであり、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。
- ☞ 自宅など安全な場所にいる人は、その場に留まることも避難行動のひとつです。
- ☞ 避難場所以外に、安全な親戚や知人の家、宿泊施設等への避難も選択肢のひとつとして、各家庭で話し合うようにしましょう。



1 避難所を開設する際の手順

★避難所で感染者が発生した場合に備えて、避難者台帳を必ず作成し、健康チェックと併せて管理を徹底します。

チェック

①避難者台帳などを準備します。

☞避難所で万一、感染者が発生した場合、その後、追跡調査を行うこともあるので、氏名、住所、緊急連絡先などを記載する台帳や記載道具の準備をします。

チェック

☞受付所が混雑する時は、机や人員を増やすなどして対応します。

②避難時に必ず受付および、台帳への記載、健康チェックを受けていただくようにします。

☞受付で従事する人は必ずマスクを着用し、避難者にもマスク着用と手指消毒を呼びかけます。マスクのない方には配布します。また、受付所が混雑する時は、机や人員を増やすなどして対応します。

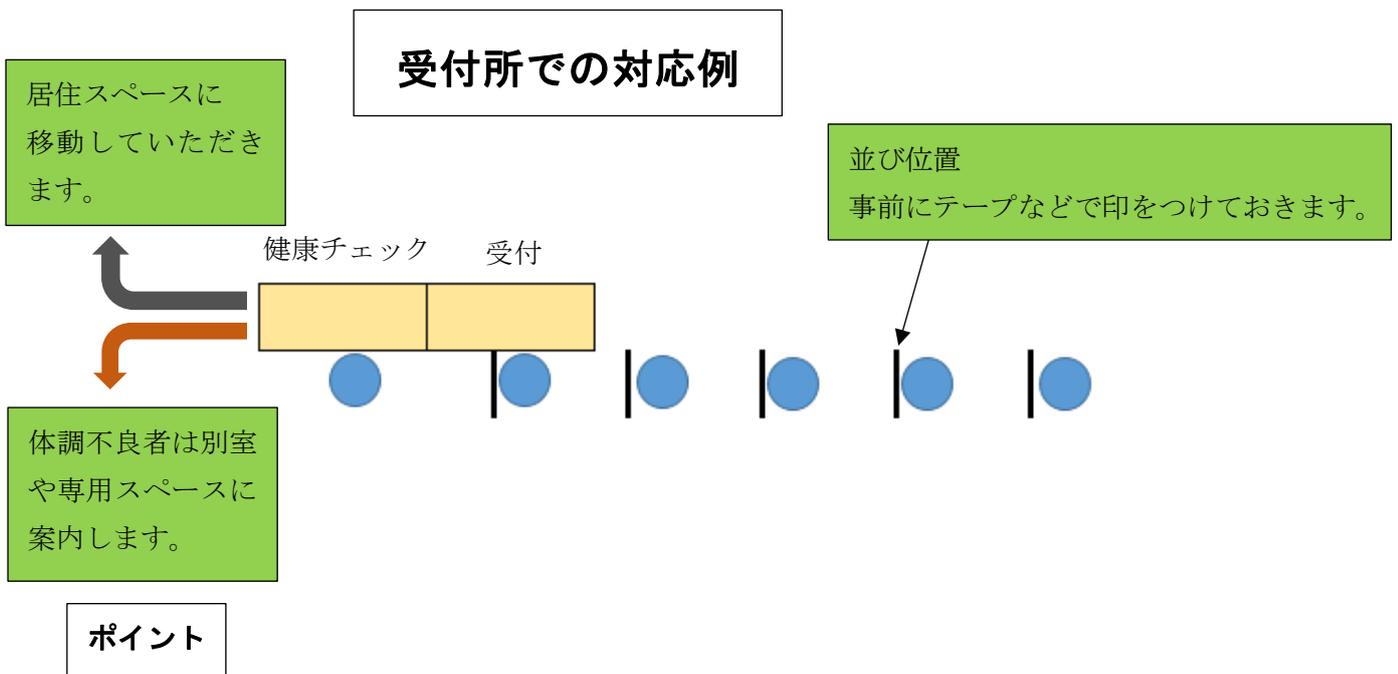
☞受付時に避難者で混雑する時は間隔をあけて並ぶよう促します。(玄関や入口の構造など各避難所の状態や状況により判断)

☞健康チェックの際は検温を行い、その数値を台帳へ記載します。この時点で発熱、体調不良を訴えていた場合は別室や専用スペースへ案内します。(P8を参照)

☞新型コロナウイルス感染症が疑われる場合は、かかりつけ医や受診・相談センター等に連絡、指示を仰ぎます。(P7参照)

☞作成された後の台帳などは、個人情報の取扱いに十分に気をつけて保存・管理を行います。

☞車中泊、テント泊者についても必ず受付を行います。



- 避難者受付場所は避難者の居住スペースと離れた場所を確保するのが望ましい。
(玄関口や建物の入り口付近)

2 発熱、咳等の症状がある避難者の受入方法

- ★発熱や咳などがあり風邪等の症状がある場合や新型コロナウイルスの感染が疑われる避難者については、病院等への搬送等も検討しますが、緊急避難の際は、災害から命を守ることを優先し、拒むことなく受け入れます。
- ★受付時に避難者の体調を確認し、体調不良者は別室や専用スペースで対応するようにします。
- ★市職員や施設管理者とも協議し、体調不良者のための別室の確保や専用スペースの設置場所、専用のトイレなどを事前に協議しておきます。
- ★発熱や咳などの症状がある人やその他の体調不良者は、一般の避難者とは動線を分けたりゾーニングにより接触を避けるようにします。
- ★実際に体調不良者が増加するなどした場合は、ただちに市職員や市役所に連絡し、緊急の場合は救急車を要請します。

チェック
<input type="checkbox"/>

①避難者を受け入れるときは、避難者の体調を確認します。

- ☞避難所の受付において、健康チェック（検温も含む）を実施し、体調を確認します。また、体調が悪い時には自ら申し出てもらうようにします。
- ☞開設当初は受付所が混雑することも考えられるので、その際は、間隔をとって並ぶように促します。

チェック
<input type="checkbox"/>

②体調が悪い方については、病院への搬送等を検討します。

- ☞かかりつけの病院への受診を促したり、近隣の病院を案内したりします。

チェック
<input type="checkbox"/>

③病院等への搬送が難しい時や必要のない時、体調不良者は別室、専用スペースに案内します。

- ☞体調不良者を速やかに別室や専用スペースに案内します。
- ☞別室や専用スペースへの立ち入りは最小限にし、対応する従事者を絞り込むなどして感染予防に努めます。（体調管理、食事の提供、衛生管理など）

チェック
<input type="checkbox"/>

④体調不良者の健康管理を定期的に行います。

- ☞定期的に健康チェック、観察を行います。
- ☞体調不良の悪化や、異変に気づいた時には病院への受診を促したり、関係機関などへ相談を行ったりして管理を徹底します。

チェック
<input type="checkbox"/>

⑤感染が疑われるときは、かかりつけ医や受診・相談センターに連絡します。

- ☞新型コロナウイルス感染症を疑われる場合は、該当者のかかりつけ医やかかりつけ医がない場合は受診・相談センター（099-216-1517）に連絡し、指示を仰ぎます。症状が重い場合は救急車を要請します。

記載例

避難所避難者台帳

避難所担当職員記入

受付日: 令和 年 月 日

受付番号	避難所名	避難所担当職員名
3	薩摩公民館	鹿児島 華一

★避難者記入

住所	鹿児島市 山下町11						
緊急連絡先	(090 — 1111 — 2222) ※避難所閉鎖後に緊急的に連絡する場合があります						
被害状況	全壊・半壊・一部損壊・床上浸水・床下浸水・全焼・半焼 その他()						
住居区分	持家・賃貸住宅(公営、民間)・借間・その他()						
	続柄	氏名	年齢	避難場所		体温	
				施設内	車中泊	※受付時に測定します	
世帯構成	1	世帯主	薩摩 飛翔	38		○	36.8℃
	2	妻	" 百合子	29		○	36.5℃
	3	長女	" 彩乃	8	○		36.2℃
	4	次女	" 菜帆子	6	○		36.4℃
	5	母	" さおり	73	○		35.8℃
	6						
				入所者数	計	5人	
車でお越しの方: 車種(ステップワゴン) 色(白) ナンバー(10-09)							
ペットの同行避難: (犬 匹) (猫 1 匹) その他()							
記入上の注意							
(1) 世帯主が責任をもって正確に記入すること。							
(2) 世帯構成欄には、避難所には入所していない同世帯員もすべて記載してください。 現に入所している者は入所の欄に○印をつけてください。							
(3) 車中泊をする方は車のナンバー、駐車場所を必ずお知らせください。							
※緊急避難場所として開設している場合には、別の避難所への移動は危険を伴いますので、 新型コロナウイルス感染症対策等で想定している定員を超えて受け入れることもあります。ご了承ください。							
 裏面あり ※健康チェックをお願いします							

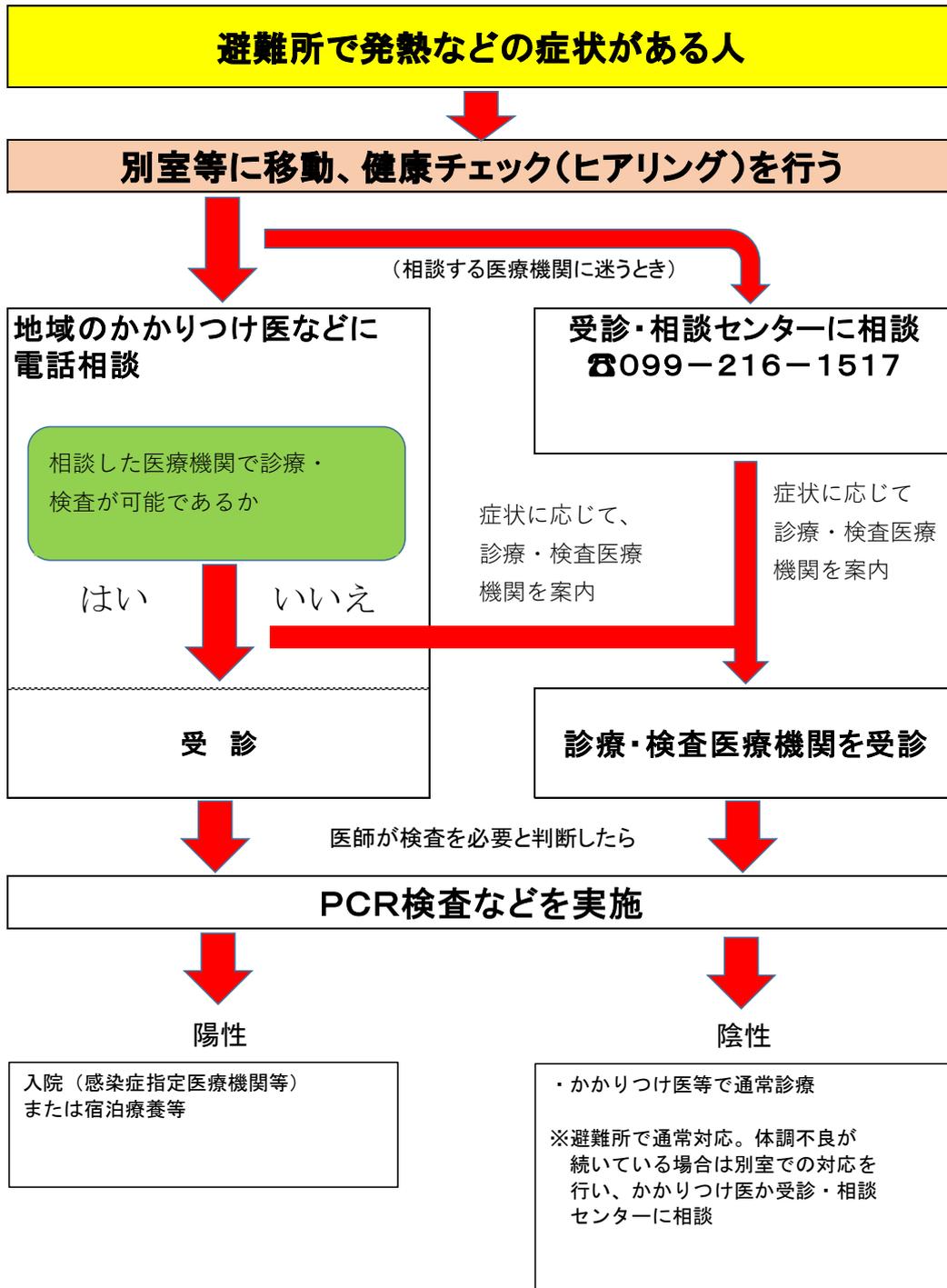
※避難所担当職員は避難所閉鎖後、この台帳を地域福祉課へ送付してください。

記載例

令和2年6月2日

氏名 項目	記載例					
	1 (薩摩 飛 翔)	2 (" 百 合 子)	3 (" 彩 野)	4 (" 菜 帆 子)	5 (" さ お り)	6 ()
1. 発熱している、 または熱っぽい						
2. 喉の痛みがある	○					
3. 咳がでる						
4. 鼻水がでる			○			
5. 倦怠感(体がだるい)	○					
6. 頭痛、寒気、関節痛 などがある						
7. 血がまざった痰がでる						
8. おなかが痛い			○			
8. 下痢の症状がある						
9. 吐いた、または吐き気が ある						
10. おなかが痛く、便に 血がまざっている						
11. 3ヶ月以内に入院した ことがある	○				○	
※持病のある方(病名を書い てください)					高血圧	糖尿病

相談からPCR検査までの流れ(鹿児島市)



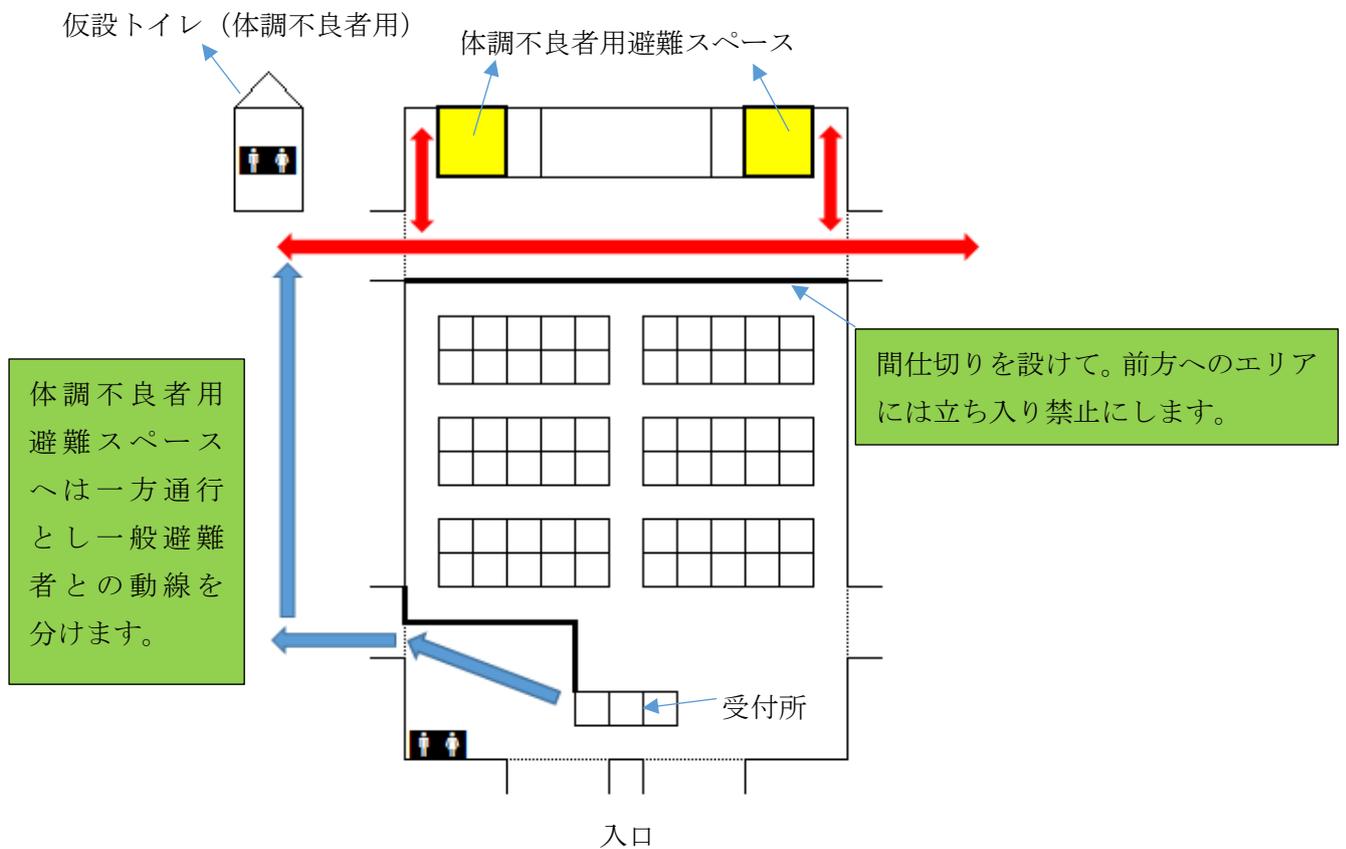
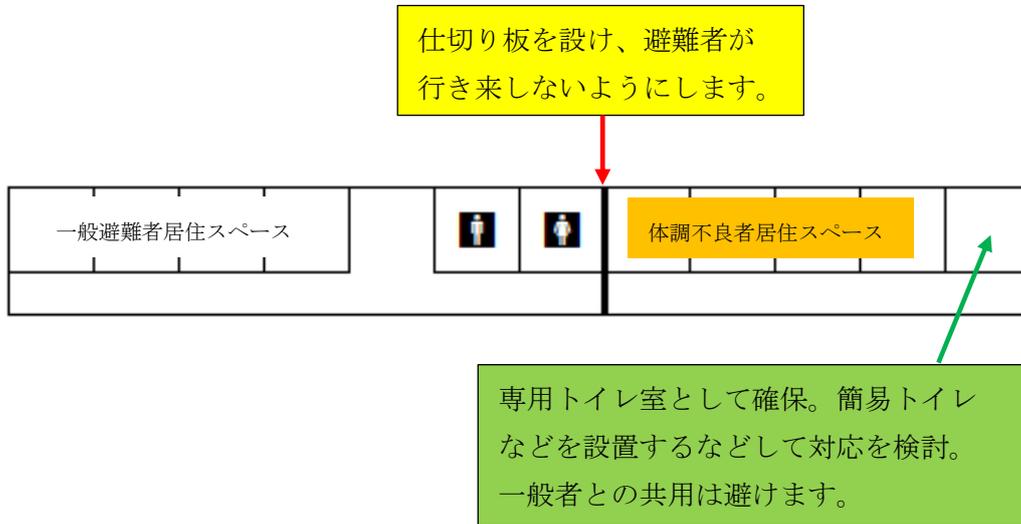
発熱などの症状があるときは、まずは医療機関へ連絡します。

●相談する医療機関に迷うとき……………受診・相談センター 099-216-1517

●受診相談を除く一般的な問い合わせ…コロナ相談かごしま 099-833-3221

※避難所で判断に迷う際は、地域福祉課(099-216-1244)まで

別室や専用スペースの検討例（主に長期間避難生活を行う場合）



3 避難者と避難所運営従事者の感染防止対策

★多くの人が滞在・生活する避難所は、感染症が広がりやすい場所です。避難者も避難所運営従事者も、マスクの着用やこまめな手洗いを励行し、感染予防に努めます。

★避難所内が密閉した空間にならないよう、各部屋をこまめに換気します。

チェック

①避難時に持ち出す衛生用品等を各家庭で準備します。

☞マスクや体温計、手指消毒剤など、避難所や親戚・知人宅等に避難する時に、いつでも持ち出せるよう、各世帯に準備を呼びかけます。

チェック

②避難所では、手洗い、マスクの着用、咳エチケットを呼びかけます。

☞避難者は原則、マスクを着用します。マスクのない避難者がいた場合は、避難所に準備しているマスクの配布を行います。

☞感染症対策を呼びかけるポスター等を掲示し、避難者に基本的な感染症対策を呼びかけます。

チェック

③避難所運営従事者は感染症対策を徹底します。

☞避難所内ではマスクを常時着用し、こまめな手洗いや手指消毒を励行します。マスク・手袋を外すときは、ウイルスや菌が付着している可能性もあるので、事前に安全な外し方を知っておくことや、外した後に手洗いを入念に行うなど徹底します。

☞体調不良者の専用スペースにはむやみに立ち入らないようにし、専用スペースで活動する従事者も最小限の人数にします。

☞体調不良者を介助する時は防護衣を着用します。ない場合は大きなごみ袋や雨合羽などを代用して活用します。

(長期間避難生活を行う場合)

☞食料や物資を配布する時は、避難者が配布場所から各自受け取るようにし、手渡しはできるだけ避けるようにします。また、配布場所が「密」にならないよう注意します。

チェック

④避難所内の換気と清掃を徹底して行います。

☞室内の換気は常時、もしくは1時間に2回程度、行います。

☞冷房や暖房などの空調機器等を使用する部屋においても、換気を行う必要があります。換気扇が設置している所は常時、使用してください。

☞食事する際は会話を控え、食事スペースを設置する場合は飛沫防止のための仕切り板を置くなどして対策を行います。

☞ごみは世帯ごとに小さな袋にまとめて排出するよう呼びかけ、特に使用後のマスクやティッシュなどのごみは避難者にも協力してもらいながら小袋に入れて密封して出してもらうようにします。

☞居住スペースや共用部分は、毎日、清掃を行います。

4 居住スペースの確保（主に長期間避難生活を行う場合）

- ★避難所で一定期間、生活を送ることになった場合、それぞれの人ができるだけ快適に過ごすために、事前の避難所運営体制の確立が必要です。
- ★居住スペースなどのレイアウトを計画することが重要となってきます。
- ★多くの避難者がいる中で、要配慮者や女性など、さまざまな視点で配慮する必要があります。
- ★体調不良者を対応する別室や専用スペースの設置場所も考えます。

チェック

①避難スペースが広めの避難所では、先に通路を確保します。

- ☞避難者が往来しやすいよう、先に通路確保します。（居住スペースを最初に決めてしまうと、後で通路を確保することが難しくなります。）
- ☞通路の幅は車椅子の人なども通れる幅にすることや、物資の運搬がしやすくすることなどを考慮し、できるだけ約1.5m～2mの通路幅を確保するようにします。

チェック

②1人あたりの居住スペースを確保します。

- ☞1人あたりの居住スペースの広さは概ね4㎡を確保できるようにします。（畳で換算すると2畳半ぐらい）また、隣の人とお互い手を伸ばして届かない距離を保てるようにします。
- ☞家族世帯で居住する場合は、世帯ごとにスペースを確保します。（目安として4人世帯であれば10㎡（畳で換算すると6畳ぐらい）の広さが適当）

チェック

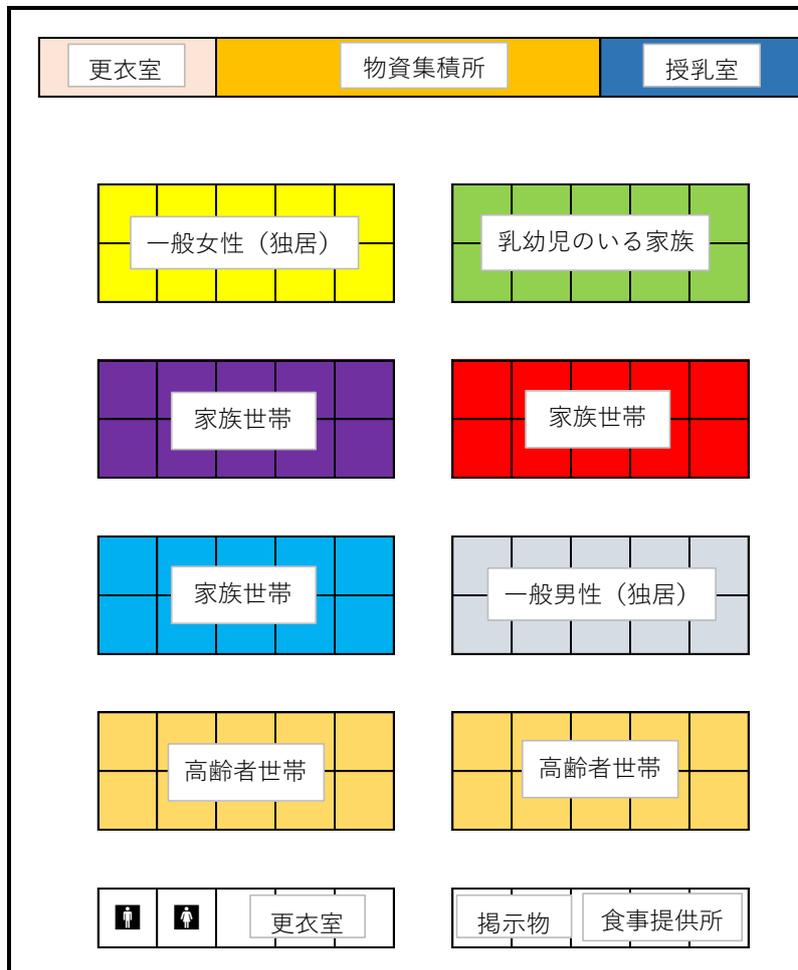
③体調不良者を対応する別室の確保や専用スペースの設置を行います。

- ☞例として、校舎等を使用することになった場合は、別室として教室などを確保します。
- ☞別室が確保できない場合はパーティションや間仕切りを使用して、一般避難者とは交わらないように動線を確保するなどして対応します。
- ☞トイレについても一般の避難者と共用を避け、既設のトイレで対応することが困難な場合は仮設トイレや簡易トイレなどを設置して対応します。

例：学校施設

(主に長期間避難生活を行う場合で、体育館と校舎が使用可能な場合)

体育館



校舎



5 避難所における環境衛生対策

- ★避難所内でよく手が触れる共用部分などを中心に、定期的に清掃・消毒を行い、接触による感染症を予防します。
- ★こまめに避難所内の換気を行います。
- ★使用したマスクやゴム手袋などの廃棄は感染予防のためゴミ袋を二重にするなどして処分を行います。

チェック

①よく手が触れる共用部分などを定期的に清掃・消毒を行います。

- ☞ 消毒液や除菌スプレーなどを使い、よく手が触れる共用部分など（机、手すり、ドアノブ、蛇口、スイッチ、トイレ等）を中心に清掃・消毒を行います。
- ☞ 塩素系漂白剤は金属を腐食させるおそれがあるため、消毒後は必ず水拭きを行うようにします。

チェック

- ☞ 居住スペースについても、それぞれ、定期的に清掃・消毒を行うようにします。

②避難所を閉鎖する時は、使用した場所の清掃・消毒を行います。

- ☞ 避難所になった施設の利用者や児童生徒などが、安心して使っていただけるように、清掃・消毒などを行い、原状復帰ができるようにします。
- ☞ 傷、破損等、原状復帰ができないような事案が発生した場合は、市職員に伝えてください。

（参考）清掃用消毒剤や除菌剤の代用品として使用する場合

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



メーカー	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水 1L に本商品 25mL (商品付属キャップ 1 杯)
	キッチンハイター	水 1L に本商品 25mL (商品付属キャップ 1 杯)
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属キャップ 1/2 杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属キャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属キャップ 1/2 杯)
	キッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属キャップ 1/2 杯)

6 その他留意事項

チェック

①避難者の健康管理

☞ 避難所内を巡回した際に、声かけ等により避難者の健康状態をチェックします。

本人に自覚がない場合もあるので、周囲から見て様子がおかしい時なども早めの対応を行います。緊急を要する場合は救急車要請や市職員等に連絡し指示を仰ぎます。避難者やその家族などから、新型コロナウイルス感染症が疑われるような症状（発熱、咳、のどの痛み、嗅覚・味覚の異常など）の申し出があった場合、別室に移動させます。（別室等が確保できない場合はパーテーション等で仕切る）発熱者等のために、専用のスペースを確保し、可能な限り個室にします。また、トイレ及び動線も一般の避難者と共用にならないようにします。病院への搬送または、避難所から移動する際は他の避難者と接触を避けるよう留意するなど、感染者や疑いのある人と非感染者との接触は徹底して避けるようにします。

なお、高齢者・基礎疾患を有する人は重症化するリスクが高いため、特に注意をする必要があります。

チェック

②車中泊等対応

☞ 車中泊等については、エコノミークラス症候群を発症するリスクもあることから、来所時に周知するとともに、必ず受付をして、健康観察（天候等を見ながら巡視や声かけによる）を定期的に行い、異変に気付いた時は市職員への連絡や救急車要請など適切に対応を行うようにします。

チェック

③避難スペースにおける「3密」回避

☞ 避難者の協力を得ながら、十分なスペースの確保ができるよう努めます。

部屋の換気については気象条件にもよりますが、冷暖房を使用している時でも常時、対角線上にある2か所の窓を5cmくらい開けた状態にしておきます。

チェック

④その他の対応

☞ 新型コロナウイルス感染症以外にも避難所での集団生活では下痢等の消化器系感染症や風邪、インフルエンザ等の呼吸器系感染症が流行しやすいため、避難所に入ったりされる人には、こまめに手洗い、うがいを励行するように呼びかけます。

☞ 下痢の症状のある方には、脱水症状にならないよう水分補給や周囲に感染を広げないように手洗いなどを励行するよう呼びかけます。

☞ 下痢、嘔吐、発熱患者が同時期に複数の人に発生した場合、速やかに近くの市職員や保健所に連絡を行うようにします。

☞ 下痢や嘔吐物の処理はノロウイルス等感染症対策のため、その都度、適切に行うことが大切であることから、感染拡大を防ぐために、下痢や嘔吐物を片付ける際は、直接、手で触れることのないようにします。（防護衣やマスクを着用する）

- ☞けがをした場合には、そこから破傷風に感染するおそれがあることから、土などで汚れた傷を放置せず、手当てを受けるように医療機関を案内します。
- ☞新型コロナウイルス感染症から身を守るために、これまで以上に屋内に留まる時間が長時間になることも考えられることから、エコノミークラス症候群を防ぐために、適度に体を動かすことや水分摂取などを促すようにします。
- ☞季節や避難所の室内環境によっては、熱中症予防にも注意する必要があることから、水分摂取を促したり、暑さに適応する力が弱まっている高齢者などには声かけを行ったりして健康状態を把握するとともに異変に気付いた時は適切に対応します。
(救急車の要請、近くにいる市職員への連絡など)

～参 考 資 料～

新型コロナウイルスとは??

「新型コロナウイルス (SARS-CoV2)」はコロナウイルスのひとつです。コロナウイルスには、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)」ウイルスが含まれます。

手洗いは、たとえ流水だけであったとしても、ウイルスを流すことができるため有効ですし、石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので、更に有効です。手洗いの際は、指先、指の間、手首、手のしわ等に汚れが残りやすいといわれていますので、これらの部位は特に念入りに洗うことが重要です。また、流水と石けんでの手洗いができない時は、手指消毒用アルコールも同様に脂肪の膜を壊すことによって感染力を失わせることができます。

どうやって感染するの?

一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。閉鎖した空間で、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。(WHOは、一般に、5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつ(約3,000個)が飛ぶと報告しています。)

「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言います。

「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言います。WHOは、新型コロナウイルスは、プラスチックの表面では最大72時間、ボール紙では最大24時間生存するなどとしています。

新型コロナウイルスに感染しないようにするために

感染を予防するためには、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密」を避けること等が重要です。

これまでに国内で感染が確認された方のうち重症・軽症に関わらず約80%の方は、他の人に感染させていない一方で、一定の条件を満たす場所において、一人の感染者が複数人に感染させた事例が報告されています。集団感染が生じた場の共通点を踏まえると、特に、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）という3つの条件のある場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。

新型コロナウイルス感染症は、一般的な状況における感染経路の中心は飛沫感染及び接触感染ですが、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等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。また、無症状の者からの感染の可能性も指摘されており、油断は禁物です。

人と人の距離をとること（Social distancing; 社会的距離）、外出時はマスクを着用する、家の中でも咳エチケットを心がける、さらに家やオフィスの換気を十分にすると、十分な睡眠などで自己の健康管理をしっかりすることで、自己のみならず、他人への感染を回避するとともに、他人に感染させないように徹底することが必要です。

ほかの人にうつさないために

咳エチケットとは、感染症を他者にうつさせないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人の距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおよそ2mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

エコノミークラス症候群予防のために

○エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

○予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

- ①ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
 - ②十分にこまめに水分を取る
 - ③アルコールを控える。できれば禁煙する
 - ④ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
 - ⑤かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
 - ⑥眠るときは足をあげる
- などを行いましょう。

○予防のための足の運動



出典：厚労省

熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値※も参考に

屋外では・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、
こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



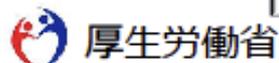
熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索



厚生労働省

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす
(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

水分補給

水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給する



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障がい者・障がい児は、特に注意が必要です

- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- ・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

※室内でマスクを着用していることで顔に熱がこもり、かねてより熱中症になりやすい状況にあることが懸念されています。避難所従事職員による巡回等で、上記以外にも、様子がおかしいと気づいたら、声かけなどを行い、適切な対応をお願いします。特に意識がない場合などは死に至るリスクが非常に高くなりますので、**先に119番通報で救急車の要請を急いでください。**その後、災害対策本部（地域福祉課）099-216-1244へ報告してください。

「ヒートショックを防ぐために」

○ヒートショックとは

暖かい場所から冷え切った脱衣所や風呂に移動したり、熱いお湯につかることで、血圧が上昇し、心臓や血管などに負担がかかり、心疾患や脳梗塞などを発症しやすくなります。このことを「ヒートショック」と言います。

特に高齢者は血圧変動が起こりやすく、体温の調節機能も低下している傾向にあります。特に冬場は入浴時の急激な温度変化で体に負担がかかり、「ヒートショック」が起こりやすくなります。

また、高血圧、糖尿病、動脈硬化症、心疾患、脳卒中といった疾患は入浴中の死亡リスクの上昇と関連が深いことが言われています。高齢者だけでなく、比較的若年層でも発生していることから注意が必要です。避難所においては、トイレや入浴ブース、広い体育館などで温度差が生じることが考えられます。

○対 策

- ①入浴前に脱衣場や浴室を暖める。
- ②湯温は 41 度以下、湯につかる時間は 10 分までを目安にする。
- ③浴槽から急に立ち上がらないようにする。
- ④アルコールを飲酒した人はリスクが高まるため、食後すぐの入浴は控える。
- ⑤精神安定剤、睡眠薬などの服用後入浴は危険なので注意する。
- ⑥周囲の方で、いつもより入浴時間が長いと感じたときには声かけを行う。
- ⑦トイレ、体育館や各部屋なども急激な温度変化が生じないように対策を講じる。
(特に長期避難生活を行う場合)

ノロウイルスなどによる嘔吐物等処理方法

○ノロウイルスとは

ノロウイルスが感染・増殖する部位は小腸と考えられています。したがって、嘔吐症状が強いときには、小腸の内容物とともにウイルスが逆流して、吐ぶつとともに排泄されます。このため、ふん便と同様に吐ぶつ中にも大量のウイルスが存在し感染源となりうるので、その処理には十分注意する必要があります。

例年、11月頃から2月の間に、乳幼児や高齢者の間でノロウイルスによる急性胃腸炎が流行します。この時期の乳幼児や高齢者の下痢便および吐ぶつには、ノロウイルスが大量に含まれていることがありますので、おむつ等の取扱いには十分注意しましょう。

12日以上前にノロウイルスに汚染されたカーペットを通じて、感染が起きた事例も知られており、時間が経っても、患者の吐ぶつ、ふん便やそれらにより汚染された床や手袋などには、感染力のあるウイルスが残っている可能性があります。このため、これら感染源となるものは必ず処理をしましょう。

○嘔吐物等への対応・処理方法

①床等に飛び散った患者の吐ぶつやふん便を処理するときには、使い捨てのガウン（エプロン）、マスクと手袋を着用し汚物中のウイルスが飛び散らないように、ふん便、吐ぶつをペーパータオル等（市販される凝固剤等を使用することも可能）で静かに拭き取ります。拭き取った後は、次亜塩素酸ナトリウム※（塩素濃度約200ppm）で浸すように床を拭き取り、その後水拭きをします。おむつ等は、速やかに閉じてふん便等を包み込みます。

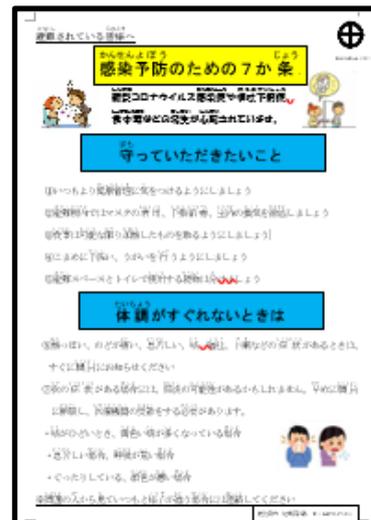
②おむつや拭き取りに使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。（この際、ビニール袋の中には廃棄物が十分に浸る量の次亜塩素酸ナトリウム※（塩素濃度約1,000ppm）を入れることが望ましい。）

※ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、吐ぶつやふん便は乾燥しないうちに床等に残らないよう速やかに処理し、処理した後はウイルスが屋外に出て行くよう空気の流れに注意しながら十分に喚気を行うことが感染防止に重要です。

※家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。（使用に当たっては「使用上の注意」を確認しましょう。）

(事前に配布してある掲示物4種類) ※掲示物は状況に応じて変更追加あり

☞避難者に見える位置に壁やホワイトボード等を活用して貼るようにしてください。



(新型コロナウイルス感染症対策として各避難所に準備してあるもの)

- ・非接触型体温計
- ・マスク（避難所従事者・避難者で忘れた方用）
- ・手指消毒液
- ・使い切りゴム手袋
- ・除菌シート（清掃用）※人体へは不可
- ・拭き取り用ペーパー（清掃用）
- ・ごみ袋
- ・ペーパータオル（手拭き用）
- ・ペグシル（クリップ鉛筆）
- ・掲示物（ラミネート加工）

(体調不良者のために市で備蓄しているもの)

※数量に限りがあるため、現時点では市で保管

- ・ワンタッチパーテーション（カーテンタイプ）
- ・段ボール間仕切り
- ・ダンボールベッド
- ・敷パッド
- ・嘔吐物処理セット
- ・木製パーテーション

避難所における新型コロナウイルス感染症対策マニュアル（避難所運営編）

※今後の感染症の状況や、新たな知見などを踏まえて、内容を見直すことがあります。

発行年月 令和3年6月

編集・発行 鹿児島市 健康福祉局 福祉部 地域福祉課

電話：099-216-1244
