

# 自分が取るべき行動を知る

## 改訂のポイント①

### 新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルスの感染経路の中心は、飛沫感染及び接触感染です。日常的にマスクを着用する、人と人との距離をとる(ソーシャルディスタンス)、家や職場などの換気を十分にする、手を洗う、複数の人が触れる場所を消毒する、十分な睡眠などで健康管理をしっかりするなど、ご自身が感染しないようにするだけでなく、他人に感染させないように徹底することが大切です。

#### ● 基本的な感染対策 ●

密閉・密集・密接の「3つの密」や、「5つの場面」(飲食を伴う懇親会、大人数や長時間の飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わり)など、感染リスクが高まる場面が生活の中に潜んでいないか確認し、基本的な感染対策に努めましょう。



日常的に  
マスクを着用する

他の人と  
十分な距離をとる

窓やドアを開け  
換気する

手を洗う  
消毒をする

発熱などの症状が  
ある時は外出を自粛する

#### ● 避難所における感染症対策 ●

不特定多数の人が生活する避難所では、感染症拡大を防止するため、3密の状態を回避しなければなりません。改訂のポイント②「災害リスク(危険性)判定」を使用し、在宅避難や親戚宅への避難(縁故避難)を検討するなど、ご自身が取るべき行動を確認してください。また、避難所では多くの人が集団で生活することが想定されますので、避難所生活をするうえで周りの人に配慮する行動が必要となります。

#### 避難所生活をするうえでのお願い

- 避難所入所時の検温にご協力ください。
- 健康状態(体温、嗅覚異常など)を確認してください。
- 手洗い、消毒、咳エチケットなどの対策を徹底しましょう。
- 換気を実施し、他の人とは十分な距離を取りましょう。
- 食料・飲料水・マスク・体温計・生活用品等を持参してください。



#### 避難所レイアウトの例

避難所では、一人当たりの居住スペースを約4㎡とし、パーティション等により個人のスペースを確保します。

<避難所レイアウトの一例>



[救護室]



[授乳室]

感染者の詮索や誹謗中傷はやめましょう

自分が取るべき  
行動を知る

風水害

土砂災害

地震

津波

さらなる  
減災に向けて

ハザードマップ