

# 新型コロナウイルス 避難生活お役立ちサポートブック



## STOP COVID-19

2020年5月11日発行・今後最新情報に基づき、随時更新予定

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 (JVOD)  
避難生活改善に関する専門委員会

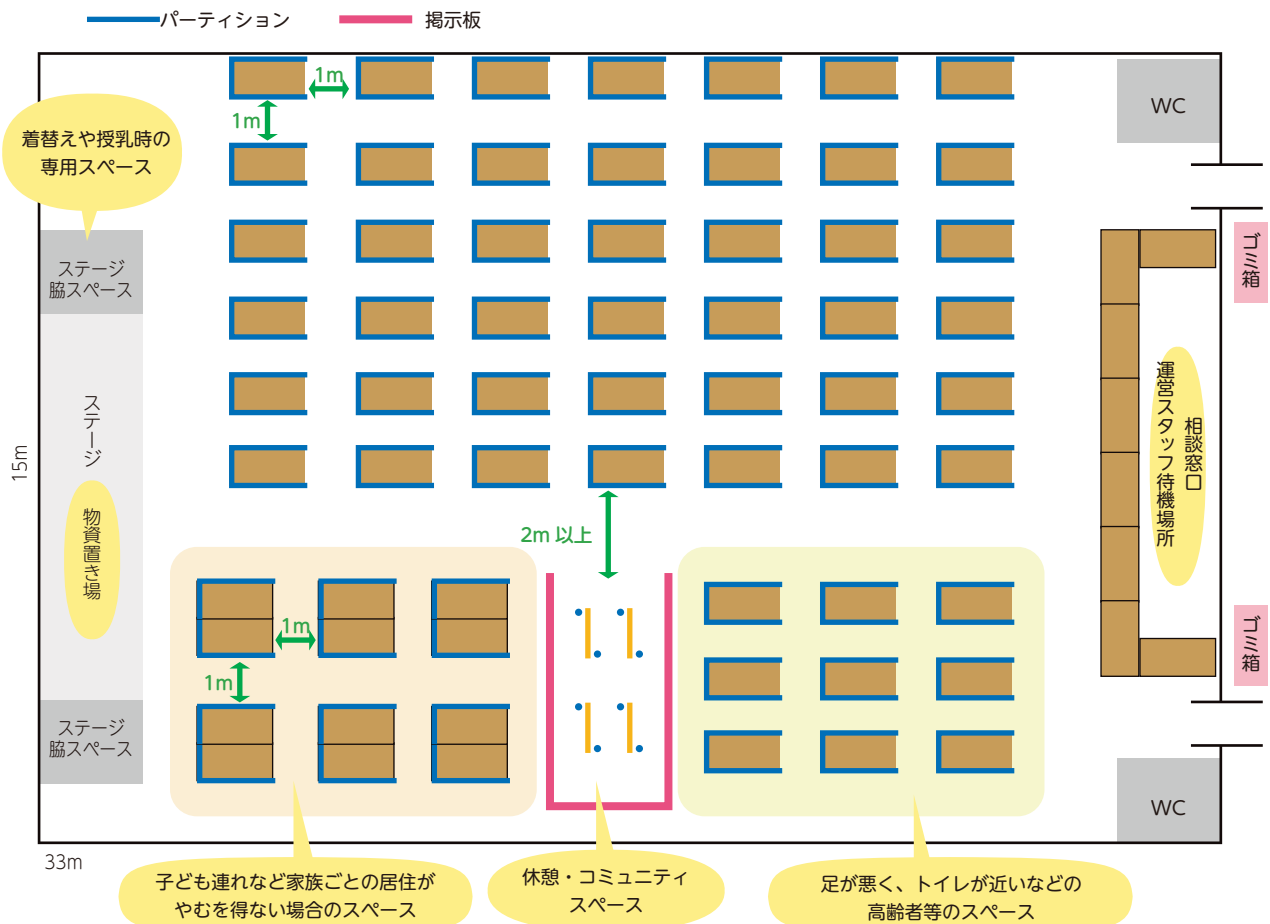


## 7. 一般避難者用（Dゾーン）が利用するスペースの設置

### 部屋に必要な条件

- ▶教室や会議室などの小部屋を優先に使う（大人数での密集を避け、感染を広げないため）。
- ▶体育館を使う場合は、大きくブロックに分け、寝床の間隔を1m以上（できれば2m）程度以上離すか、間をパーティションで仕切る（可能であれば、高さ2m程度）。
- ※個々の区画を色テープなどで囲み一定の距離を維持する。
- ▶入口はなるべく開放し、十分な換気をする。
- ▶トイレ、物資受け取り、受付などの導線と通路をはっきりと表示する。
- ▶居住スペースは家族単位など、できるだけ最小限とするが、可能であれば家族内でも一人ひとりの間が空く配置が望ましい。

### 体育館レイアウト（例）



※縦 33m× 横 15mの標準的な小学校の体育館をモデルにしています

### コラム

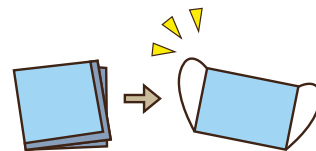


#### 2mのパーティションがなかったら？

くしゃみや咳をした場合、つばは2m程度飛ぶと言われています。そのため、できる限り2m近い高さのパーティションを用意することが望ましいですが、ない場合は、少なくとも座った姿勢で、口元より上の高さになるパーティションを用意しましょう。

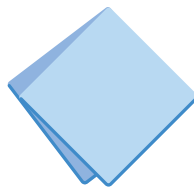
## ハンカチを折るだけマスク

ゴムはヘアゴム等の細めのゴムを使ってください

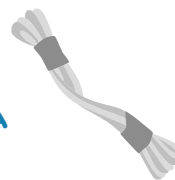


### 用意するもの

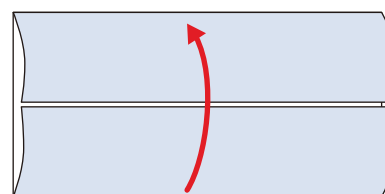
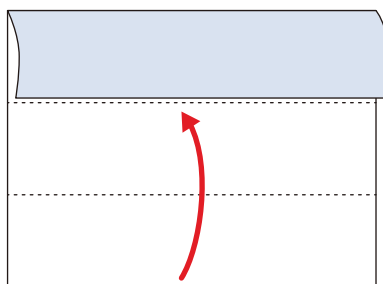
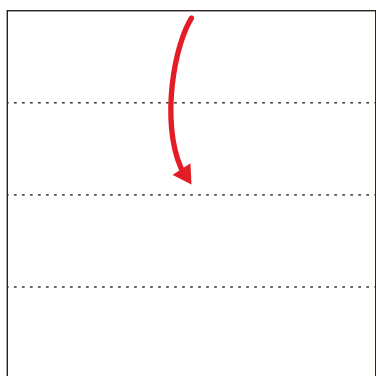
清潔なハンカチ



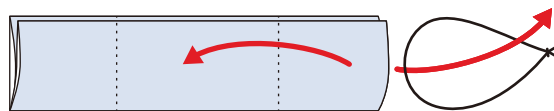
ゴム



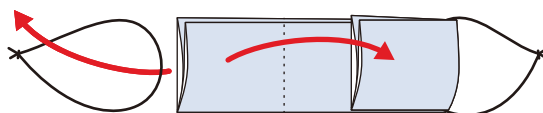
①四つ折りにする。小さいハンカチでしたら、三つ折りにしてください。



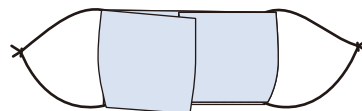
②右端をゴムの中に入れて折る。



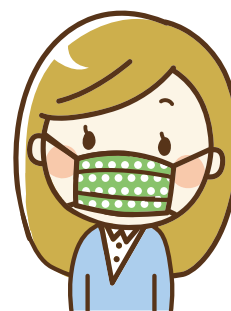
③左端も同様に。



④出来上がり！この面を口に当てて使います。



内側の布を上引っ張って鼻を覆う



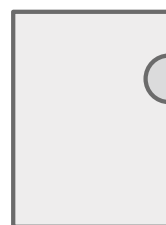
装着時イメージ

※マスクを付けたら首から上は手で触らないように気を付けましょう。

# 手作りフェイスシールドの作り方

## 用意するもの

透明度の高い A4 クリアファイル、または、  
何も挟まずラミネートした A4 サイズのシート

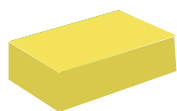


カチューシャ



100 円ショップで購入可能

スポンジ



未使用の台所用  
スポンジを代用

はさみ



ホチキス

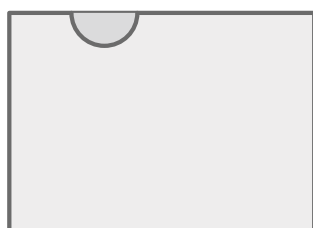


穴あけパンチ



## つくり方

- ①クリアファイルおよび  
ラミネートシートを用意する



※クリアファイルははさみで開いて  
A4サイズにカットする

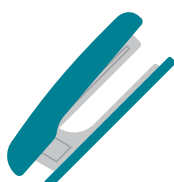
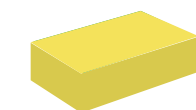
- ② 左右の端にパンチで 2 カ所穴をあける



3cmの間隔で1カ所ずつ  
計4カ所穴をあける



- ③カチューシャにスポンジを  
巻いてホチキスで止める



- ④カチューシャの両端を  
クリアファイルの穴に通す



参考：NPO法人そーる看護師・山中弓子氏提案

# 手作り感染予防着(ガウン)の作り方

## 用意するもの

45ℓのゴミ袋2枚



はさみ

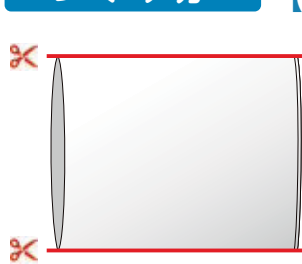


養生テープ

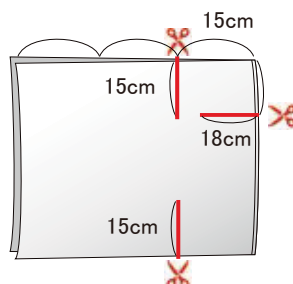


## つくり方

### 【上半身用ガウン】



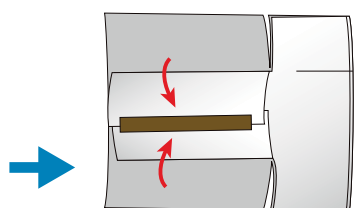
- ①右が底部、左が開口部になるように置く
- ②袋の両サイドをカットする



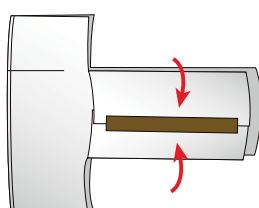
- ③底部から中央に向かって18cm切れ込みを入れる

- ④底から1/3のところ、両サイドから15cm切り込みを入れる

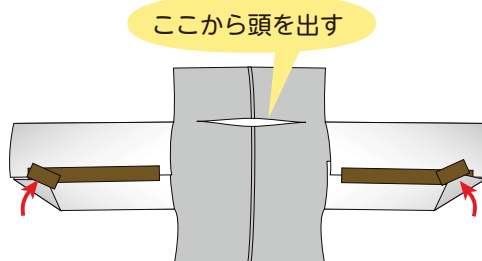
### 上半身用ガウン完成！



- ⑤両サイドを谷折り  
→ガムテープを貼る



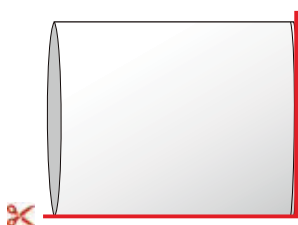
- ⑥裏返して反対側も同様に谷折り  
→ガムテープを貼る



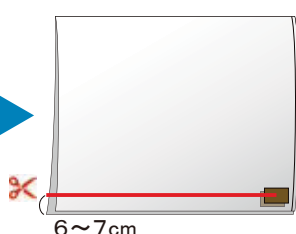
(時間があれば、袖口を三角に折ってガムテープで貼る)

### 【下半身用ガウン】

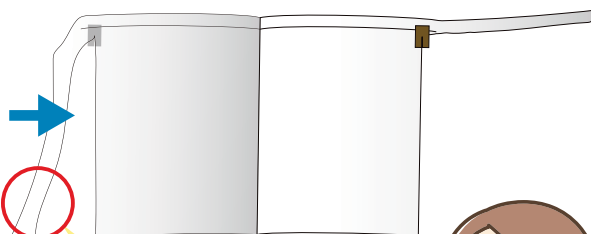
### 下半身用ガウン完成！



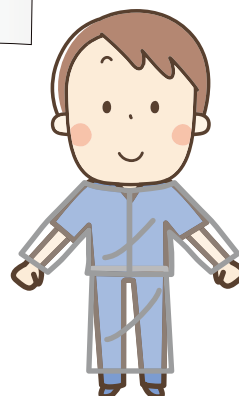
- ①右が底部、左が開口部になるように置く
- ②L字型に切り開く



- ③L字の角部分にガムテープを貼る(2枚目にも貼る)
- ④端から6~7cmのところをガムテープの半分までカット



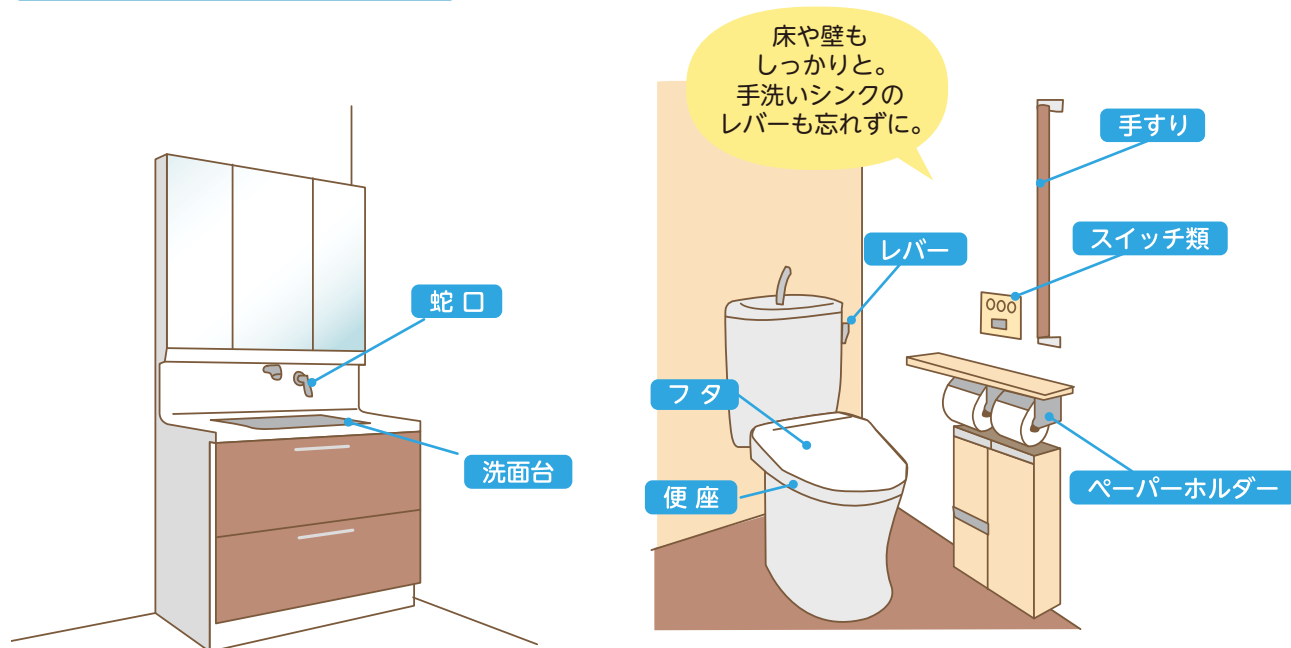
このひもをエプロンのように腰に巻きつける



## POINT 共用場所の掃除のポイント

不特定多数の人が触る場所は、1 時間に 1 回程度を目安に、次亜塩素酸で拭き掃除をしましょう。

### トイレの清掃・除菌すべき箇所



### 人の手がよく触れる箇所

