

# 避難所運営管理ガイドライン (感染症対策編)

危機管理担当部危機管理課

# 目次

## 第1章 総則

- 1 ガイドラインの目的と基本方針 2頁

## 第2章 事前準備

- 2 新型コロナウイルス感染症とは 4頁  
3 手洗いによる感染予防 5頁  
4 咳エチケット・マスク着用による感染予防 7頁  
5 清掃・消毒による感染予防 9頁

## 第3章 避難所開設時の対策

- 6 避難施設の考え方 12頁  
7 避難者の受付 13頁  
8 校舎内レイアウト 15頁  
9 滞在スペースのレイアウト 16頁  
10 避難者区分A、B への支援① 17頁  
11 避難者区分A、B への支援② 19頁  
12 換気の実施と感染予防の周知 20頁  
13 食事・物資の配布 21頁  
14 ごみの処分 22頁

## 第4章 資料

- 消毒液の作り方
- サージカルマスクの着脱方法
- 手袋のつけ方・外し方
- エプロンの外し方
- ハンカチを折るだけマスク
- 手づくりフェイスシールド
- 手作り感染予防着（ガウン）の作り方

# 第 1 章

## 総 則

## (1) 目的

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の発生・流行を受けて、日常生活でも、三密(密閉・密集・密接)の回避や手洗い等が新しい生活様式として示されています。

避難所は、飛沫感染・接触感染等が起こりやすい環境であり、集団感染(クラスター)の発生を招く恐れがあります。

このガイドラインは、避難所での感染防止対策を示し、新型コロナウイルスの感染リスクを極力低減させた状態で避難所運営を行うことを目的としています。

## (2) 基本方針

避難所では、避難者自身が感染防止対策を徹底するとともに、避難所の生活環境や衛生環境の整備と避難者の健康管理を行います。

- ・ 避難者は、手洗いや咳エチケットなどの標準的感染予防策を徹底する。
- ・ 避難所では窓を開放するなどこまめに換気を行うとともに、避難スペース及び間隔を十分に確保し、3密(密閉・密集・密接)を回避する。
- ・ 避難所では、定期的に清掃を行い、調理場や配膳スペースに加え、トイレや手洗い場等の共有スペース、出入口のドアノブや手すり等の人が良く触れる場所の消毒を行う。
- ・ 避難所受付時に避難者の体温測定や聞き取り等健康管理を行う。また、避難生活中も定期的に体温測定と健康チェックを行い、避難者の健康管理を行う。
- ・ 発熱や咳などの症状がある避難者に対しては、個別スペースや部屋を確保し、他の避難者との接触を可能な限り減らす。
- ・ 感染症は、誰でもかかる可能性がある。避難所で感染者が出た場合は発熱や咳などの症状がある避難者への偏見や差別を生まないよう配慮する。

## (3) ガイドラインの位置づけ

このガイドラインは、避難所開設キット及び各避難所運営管理マニュアルに付随するものとして、避難所運営の中で、新型コロナウイルスの感染症を含む感染症の拡大を防ぐために必要な注意点等を示しています。

各所避難所運営管理マニュアル(本冊・別冊)

避難所開設キット

付随

避難所運営管理ガイドライン(感染症対策編)

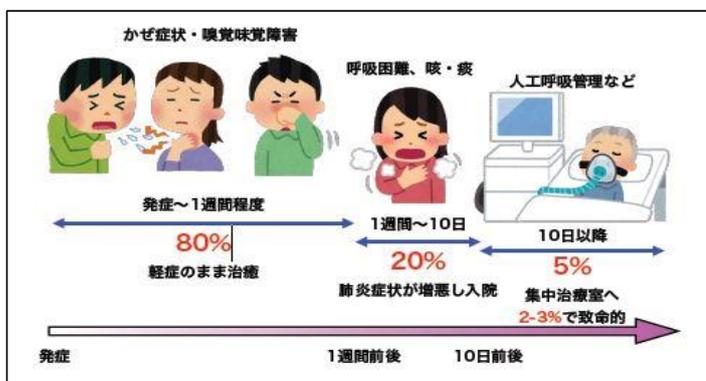
# 第 2 章

## 事前準備

## (1) 新型コロナウイルス感染症とは

新型コロナウイルスの特徴、飛沫・接触による感染リスクについてまとめています。

- ・ 新型コロナウイルスは、人の粘膜を通して感染する。
- ・ ウイルスが付着してから約72時間は感染力を持つと言われている。
- ・ 新型コロナウイルスは、一般的には飛沫や接触によって感染する。閉鎖空間では、咳やくしゃみなどの症状が無くても感染が拡大するリスクがあると言われている。
- ・ 潜伏期間(ウイルスに感染してから症状が出るまでの期間)は、1日から14日の場合が大半で、感染してから5日程度で発症することが多いと考えられている。
- ・ 主な症状は、発熱、呼吸器症状(咳、くしゃみ、喉の痛み、鼻水など)、頭痛、倦怠感などがある。また、下痢や嘔吐などの消化器症状、味覚や嗅覚の異常などの症状も見られる。風邪やインフルエンザ等の症状に似ているため、注意する。
- ・ 感染しても約8割の人は軽症で経過し、自然に治る例も多い。
- ・ 症状が出ない場合もあるが、他人に感染させることは可能である。
- ・ 高齢者や基礎疾患(心臓・血管疾患、糖尿病、がん、慢性呼吸器疾患など)がある方は重症化しやすい。
- ・ 患者と1m以内の距離に15分以上の時間の接触があると、感染リスクが高いと言われ、濃厚接触者として行動を制限される。



画像出典: 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 診察の手引き

**(1) 手洗いによる効果**

手洗いをすることで、手に付着したウイルスや細菌等を洗い流すことができます。また、石鹼には、ウイルスの膜を破壊し死滅させる効果が期待できます。

※手洗いが困難な場合は、手指消毒液の使用が効果的

★ 正しい手洗い方法について

→次ページを参照

**(2) 手洗いのタイミング**

手が汚れた時、外出から戻った時、多くの人が触れたと思われる場所を触ったとき、咳・くしゃみ・鼻をかんだ時、物資の配布等の手伝いをしたとき、炊き出しをする前、食事の前、症状がある避難者の看病や家族・動物の排泄物を取り扱った後、トイレの後、居室入室時など

**(3) 避難所での注意事項**

- ・ 石鹼を配置し、手洗いができる場所を確保する。
- ・ 手洗い後は、タオル等などを使用し手を拭き、乾燥させる。
- ・ タオルは共有せず、個人用タオル又はペーパータオルを使用する。
- ・ 液体石鹼を使う場合、ボトルは定期的に消毒を行う。
- ・ 手洗いすることが困難な場合は、ウェットティッシュなどで汚れを拭き、手指消毒液を使用する。
- ・ 避難所内には可能な限り、多くの場所に石鹼、手指消毒液を配置する。
- ・ 手洗いの方法等の周知のため、ポスターなどの掲示を行う。特に、多くの人の目に入る場所(出入口、掲示板など)や感染リスクの高い場所(トイレ、手洗い場など)に掲示する。
- ・ 水道管が破損し、水を確保出来ない場合は、濾水器によりプール等の水を濾過したものを使用する。

感染症対策へのご協力をおねがいします

# ！手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット<sup>せき</sup>」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

**外出先からの帰宅時**や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼ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。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



**(1) 咳エチケット・マスク着用による感染予防**

咳エチケット・マスク着用は、感染症の原因となるウイルスや細菌が口や鼻から侵入するのを防ぎます。また、感染症に感染している患者の口や鼻から飛散するウイルスや細菌の量が減ります。

★ 咳エチケットについて  
→次ページを参照

**(2) 避難所での注意事項**

- ・ 咳やくしゃみが出るときは、咳エチケットを徹底すること。
- ・ 避難所内ではすべての人が原則、マスクを着用すること。
- ・ 鼻と口を完全に覆うよう、正しいマスクの着用を心掛けること。
- ・ 使い捨てマスクは原則、繰り返し使用しないこと。やむを得ず繰り返し使用する際は、適切に消毒する事が必要である。
- ・ 使用したマスクを外す時には、表面に直接手が触れることが無いように十分注意すること。
- ・ 使用したマスクや鼻かみティッシュ等は必ずごみ袋に入れ、ごみ袋を捨てる際は、袋を二重にするか、蓋つきのごみ箱に捨てること。
- ・ 症状がある避難者が使用したマスクやティッシュは、感染性廃棄物(3章 ごみ処分 参照)として廃棄すること。

感染症対策へのご協力をおねがいします

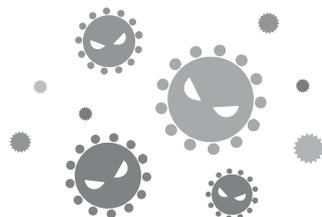
# 咳エチケット

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います**。
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います**。
- ・周囲の人から**なるべく離れます**。



## 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

マスクがない時  
ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

とっさの時  
袖で口・鼻を覆う



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

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳にかける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



## (1) 清掃・消毒による感染予防

多数の人が利用する避難所内は、衛生環境が悪くなりやすいため、定期的に消毒・清掃を行い、感染症の原因となるウイルスや細菌等の病原体を除去することが重要です。

## (2) アルコール消毒液の置き場所(例)

- ◆受付 ◆各部屋の出入り口 ◆階段の入り口
- ◆トイレの出入り口 ◆コミュニケーションスペース ◆調理場
- ◆配給場所 ◆ごみ集積所周辺 ◆ペット避難エリア など

## (3) 避難所での注意事項

- ・ 避難所の清掃・消毒はなるべく多くの回数を実施すること。1日3回以上は時間を決めて行う。
- ・ トイレ、出入口、ドアノブや手すりなど、多くの人が触れる場所は、頻繁に清掃・消毒を行う。
- ・ 各避難スペースは、避難者各自で清掃・消毒を心掛ける。
- ・ 通路や出入口などの共有スペース、トイレや手洗い場の清掃・消毒は全員が協力して行う。

## (4) 参考資料

- ・ トイレの清掃の仕方  
→次ページ参照
- ・ 消毒液の作り方  
→第4章 資料集 参照
- ・ 手袋・エプロンの外し方  
→第4章 資料集 参照
- ・ 手作り感染予防(ガウン)の作り方  
→第4章 資料集 参照



拭き掃除は、汚れの少ないところから多いところへ一方向に拭き、ウイルスを広げないように注意する。

トイレをきれいに使っていただき、ありがとうございます!

# みんなのトイレ みんなできれいに 気持ちよく



トイレ前には、速乾性アルコール手指消毒薬を設置して、手指衛生を行いましょう。

**用意する物** 使い捨て手袋・ゴム手袋、マスク、ほうき、ちりとり、バケツ、トイレタワシ、消毒薬(ハイターなど)、トイレ掃除シート・新聞紙や布等、ゴミ袋

## 清掃手順

- 1 マスクと使い捨て手袋(ゴム手袋<sup>\*1</sup>)を着用する
- 2 トイレのドアを開け、風通しを良くする
- 3 ほうきで床をはく
- 4 汚物の入ったゴミ袋を交換する
- 5 バケツの水で消毒薬(ハイター等)を希釈する。[ハイターの場合はバケツの水1杯(約5ℓ)にキャップ4杯位(約20cc)]
- 6 ドアノブ、手すり、水洗レバー、タンク、フタ、便座、便器の外側、タイル(床)等の順で、消毒薬を薄めた布等をひたし、しっかりしぼってからふく<sup>\*2</sup>
- 7 複数のトイレの掃除を行う際は、各々の環境を清掃してから、便器の清掃をまとめて行う。
- 8 便器の内側は、消毒薬<sup>\*3</sup>(トイレハイター、ドメスト、サンポールなど原液)をかけ、2~3分後にこすらずに水で流す(汚れには、トイレタワシ等を用いる)
- 9 手袋をはずし、なくなっているトイレトーパーを補充する
- 10 清掃が終わったら、手洗い<sup>\*4</sup>をする



※1 消毒薬の原液やタワシ・ブラシなどを用いる際には、厚手のゴム手袋が望ましい。

※2 清掃時に使う布や紙は、便器と、その他の清潔部位は分けて使うこと。

※3 塩素系消毒薬(トイレハイター、ドメスト)、塩酸系消毒薬(サンポール)などがある。

※4 水道が復旧していない場合には、速乾性アルコール消毒薬を用いる。

## 消毒薬を使う際の注意

1. 有毒ガスが発生するため、酸と塩素系は決して混ぜて使用しないこと。
2. 消毒薬を希釈するペットボトルは専用と明記し、誤って飲むことがないように注意する。

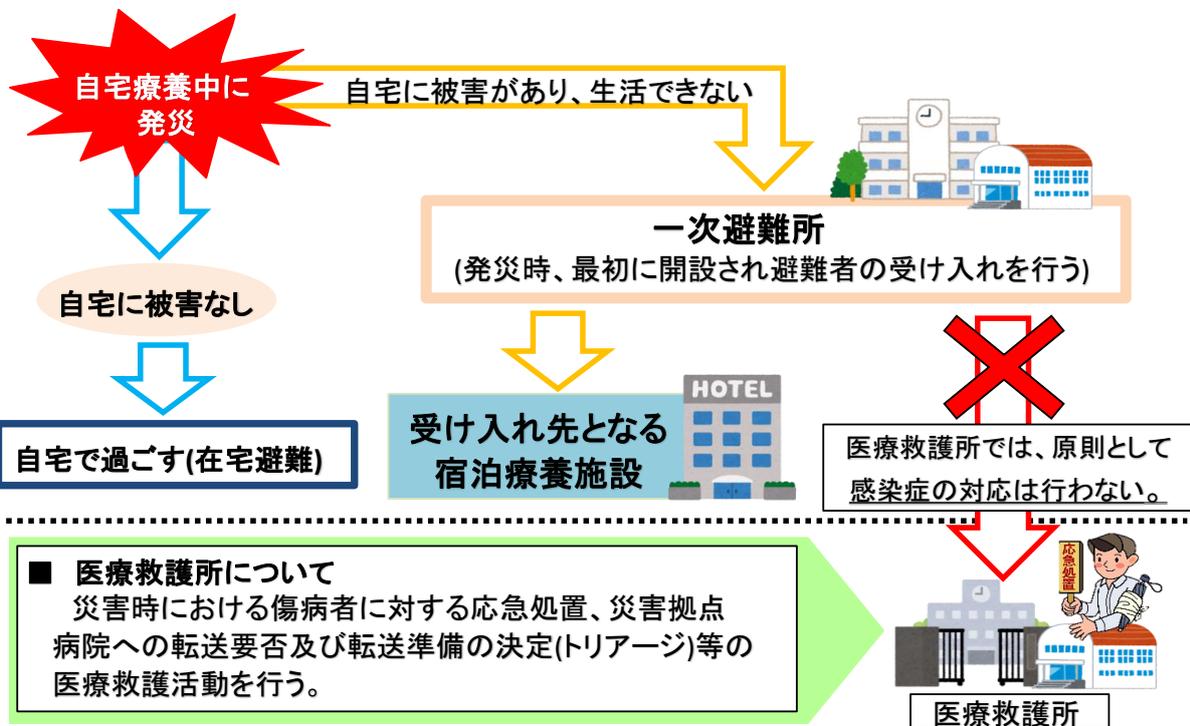
## 第 3 章

# 避難所開設時の対策

## (1) 災害時の自宅療養者(軽症者等)の避難先について

感染症が流行する中で、災害が発生し、避難施設を開設する場合、施設内での3密(密閉・密集・密接)を回避し、クラスター発生を防ぐ必要があります。

自宅療養者(軽症者等)は、自宅に滞在する事が原則ですが、自宅に被害があり生活できない場合には、一時的に一次避難所に避難し、受け入れ先が決定するまで、待機していただく必要があります。



## (2) 在宅避難による避難分散化の推進

自宅が無事であれば、避難所へは行かずに自宅で過ごす「在宅避難」とあわせ、親戚や知人を頼る「縁故避難」など、避難所での3密を防ぐため、避難の分散化を進めています。

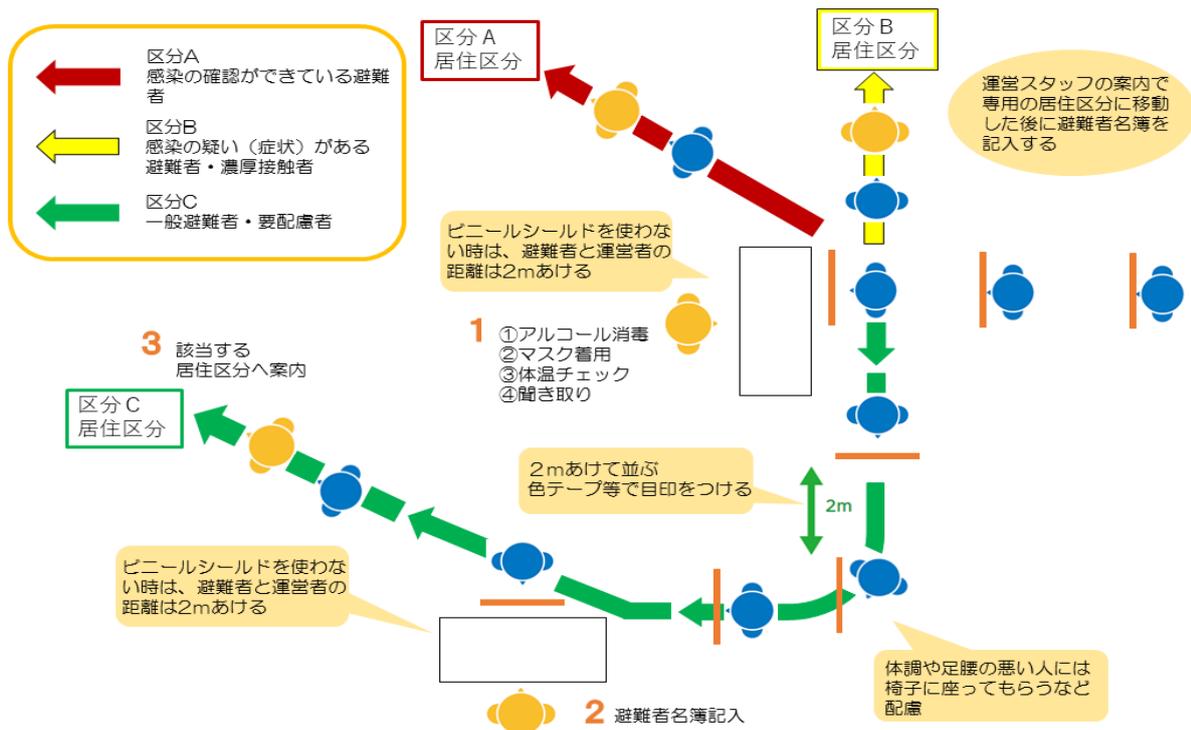
なお、縁故避難する際は、避難先での新型コロナウイルスの感染リスクに十分配慮することが必要です。



## (1) 避難者の受け入れ

- 避難所の3密(密閉・密集・密接)を防ぐため、自宅で安全を確保できる場合や、避難所以外の安全な場所への避難が可能な場合は、在宅避難等の協力を求めること。
- 避難所の出入り口を1カ所とし、出入りする人を確実に把握する。
- 受付を待つ列を作る場合には、原則として2m間隔をあけ並ぶようにする。

## (2) 受付レイアウト(例)



## (3) 避難者の健康チェック

- 避難者は、体温測定をしたうえで、「避難者名簿」と「健康状態チェックリスト」を記入する。
- 避難者の体温測定は、用紙記入の前に行うか、列に並んでいる間に行うなど工夫を行い、3密(密閉・密集・密接)を避ける。
- 「健康状態チェックリスト内1に「はい」と答えた場合には区分Aとし、2から12までに1つでも「はい」と答えた場合には、区分Bとする。  
※区分については、次ページを参照



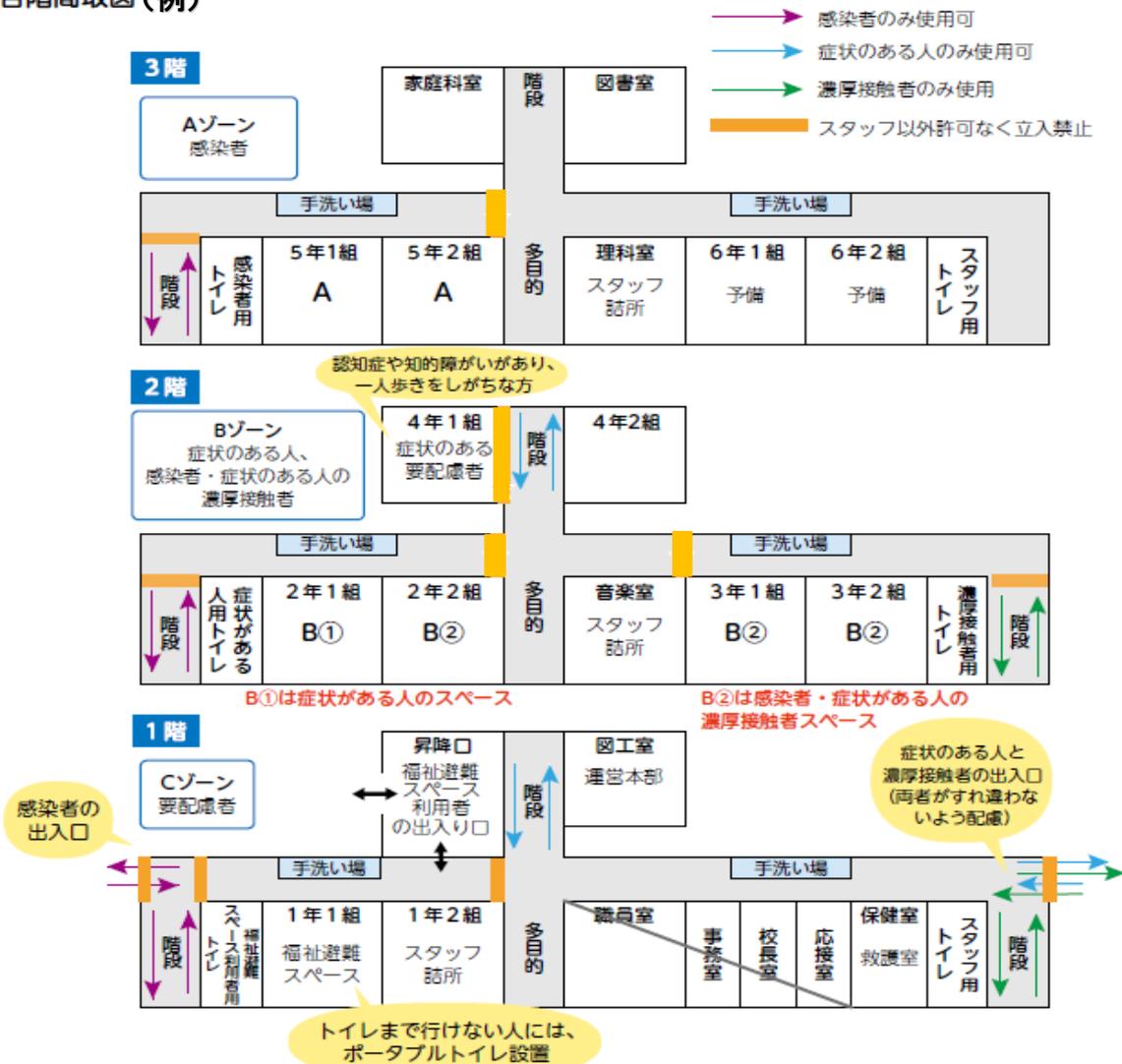
## (1) 校舎内利用について

校舎内レイアウトは、各階の居住スペースを区分けします。それぞれの区分間で人が接触しない動線を確認します。

## (2) 居住区分と間取図

- ★避難者の状態に合わせて区分けを行う
- 区分A → 感染の確認ができていない避難者
  - 区分B → 感染の疑い(症状)がある避難者、濃厚接触者
  - 区分C → 一般避難者・要配慮者スペース

## 各階間取図(例)



資料出展: 新型コロナウイルス避難所生活お役立ちサポートブック  
(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)

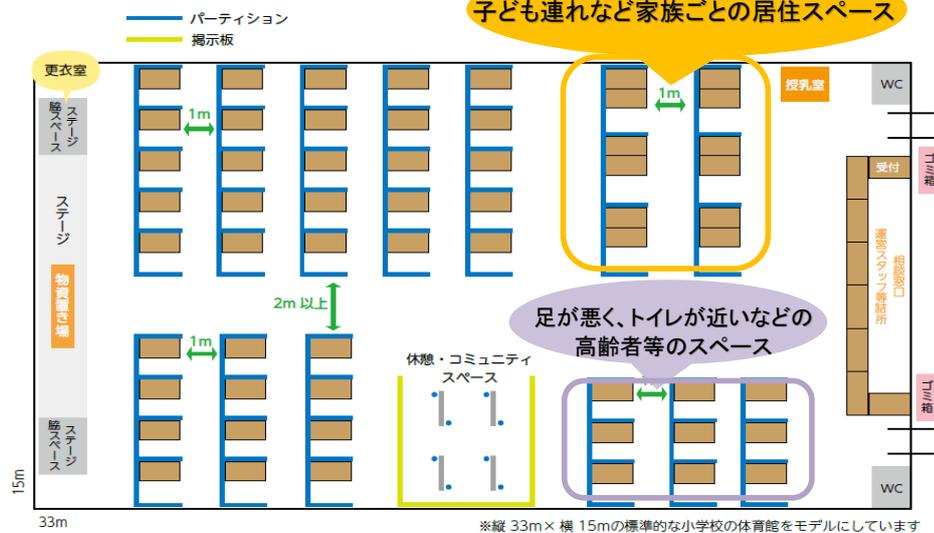
## (1) 滞在スペースの利用について

3密(密閉・密接・密集)を防ぐレイアウトを考え、区画ごとに避難者を分ける。

## (2) 健康な避難者の滞在スペース レイアウト

- ・ 家族間及び個人間の距離を1メートル以上あける。
- ・ 区画間の通路の幅は1～2m以上とる。
- ・ 養生テープなどを使用し、通路や占有スペースの範囲を明記する。

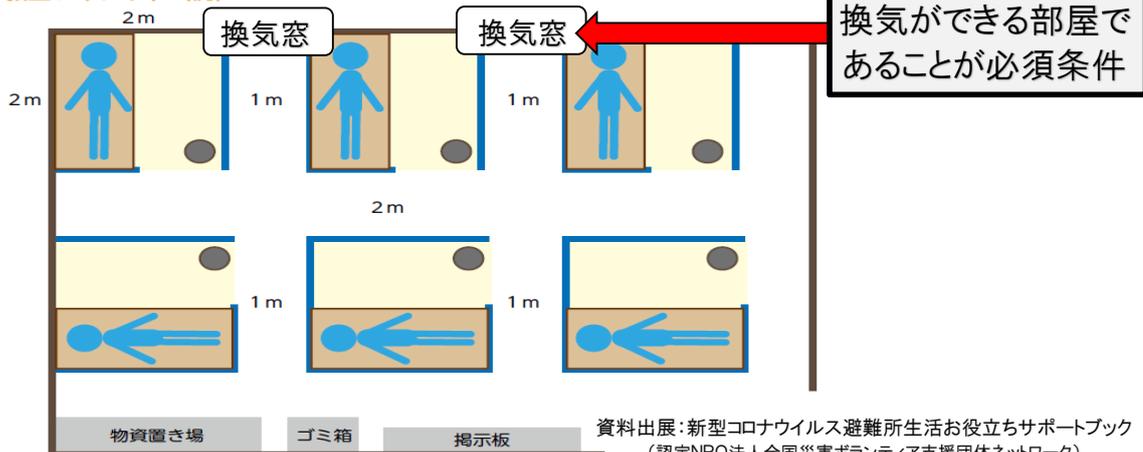
体育館レイアウト (例)



## (3) 発熱・咳等のある避難者や濃厚接触者専用室のレイアウト

- ・ 一般避難者とは別の棟・階の部屋を使用する。

教室レイアウト (例)

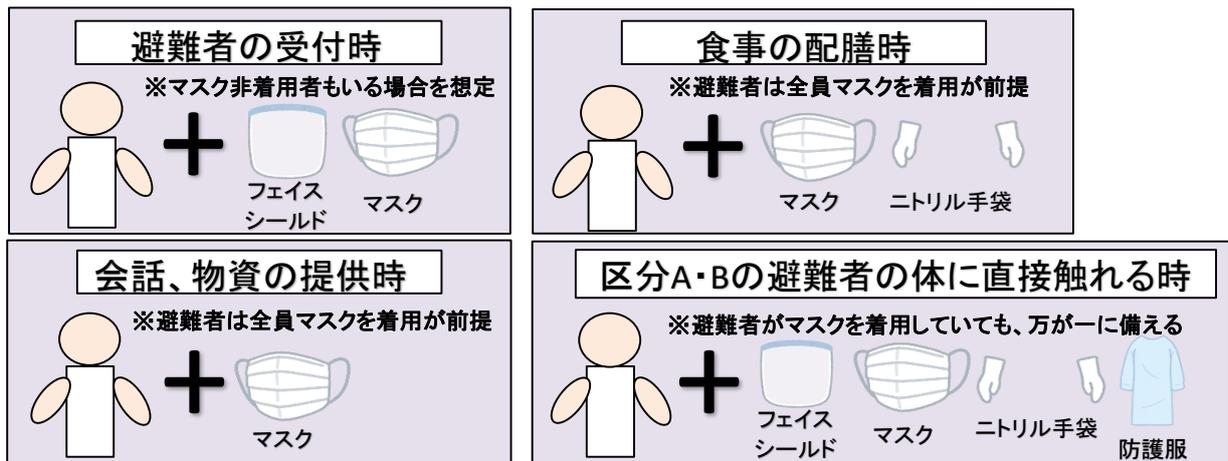


## (1) 感染症対策物資の装備について

区分A.Bの避難者の支援を行う際は、可能な限り避難者と直接  
接触する機会を減らす。避難者と会話等をする場合は、下記のと  
おり感染症対策物資を装備する。

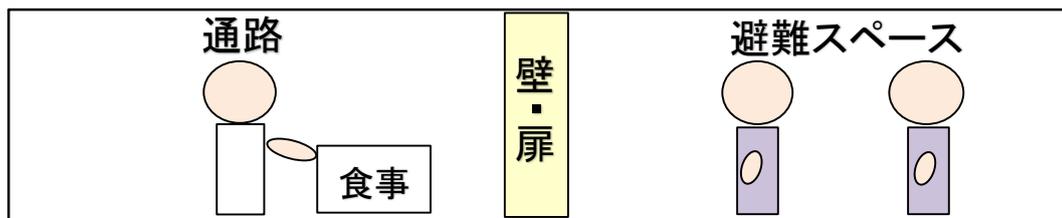
## 【装備品】

不織布マスク・フェイスシールド・簡易防護服・ニトリル手袋



## (2) 物資の提供について

区分A.Bの避難者の生活に必要な食糧や生活用品について  
は、直接渡さず、置き配をする等を行い接触しないようにする。



## (3) 健康状態の確認について

区分A.Bの避難者の健康状態は、「健康状態チェックリスト(A、B  
区分)」により本人に管理させる。体調に変化があった場合は、運  
営者に報告する。

区分Cの避難者に対しても、定期的な検温の呼びかけを行うとと  
もに、避難所各所に貼り出す。

## 【親族等による支援】

区分の違う親族等が支援を申し出た場合(例:区分Aにいる避難者を、区分B  
及びCにいる同居の親族が支援する)上記(1)、(2)等により、感染拡大の防止に  
努めること。



## (1) 地域本部への連絡について

避難所の運営者は、区分Aの避難者の読み仮名と生年月日及びB区分の避難者の人数を地域本部に連絡する。

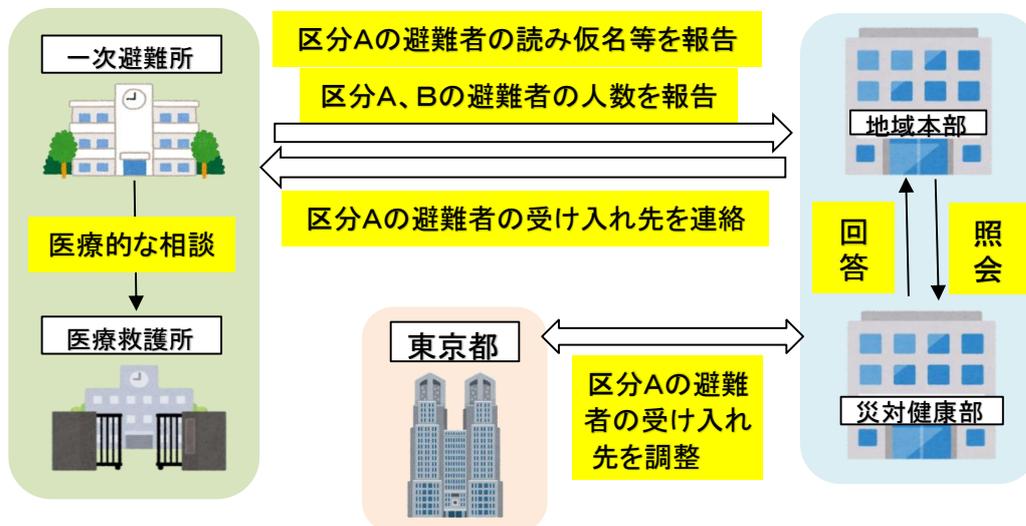
また、区分A.Bの人数を、人数に変動がない場合を含め、毎日夕方に地域本部に報告する。

地域本部は、区分Aの避難者に関する情報を災対健康部に伝えるとともに、これら避難者の宿泊療養施設への受け入れの調整を依頼する。

## (2) 医療的な相談について

区分A.Bの避難者等に関する医療的な相談については、管内にある医療救護所（各特別出張所管内に1か所ずつ設置予定）及び巡回医療救護班等と連携して対応する。

## (3) 区分A.Bの避難者の報告等について



## (4) 感染者または感染疑いのある者の療養終了日及び濃厚接触者の健康観察期間終了日について

## 【区分A】

発症してから10日後かつ症状が軽快してから3日後

## 【区分B(感染の疑いがある者)】

発症してから10日後かつ症状が軽快してから3日後

## 【区分B(濃厚接触者)】

陽性者に最後に接触した日から14日後

原則として  
区分Cへ  
移行

## (1) 換気の実施

3密(密閉・密集・密接)を防ぐとともに、ウイルスや細菌が空気中にとどまらないよう、常時空気の入れ替えを行うこと。

## (2) 避難所での注意事項

- ・ 避難所内の窓及び扉を開放し、常時換気を行う。
- ・ 扇風機等を使用し避難所内の空気の循環を良くする。
- ・ 換気実施のルールは、代表世話人を中心に全員で協力し、実施すること。
- ・ 感染者及び症状がある避難者専用の個室は、換気ができる窓がある部屋を準備すること。

## (3) 感染予防の周知

避難所運営中は、避難者が注意すべき感染予防対策の周知・徹底を行う。

- ・ 避難所では、必ずマスクを着用する。
- ・ 避難所や各部屋を出入りするときは、手指消毒を行う。
- ・ こまめな手洗い、咳エチケットの実施を徹底する。
- ・ 他の避難者との距離を十分に保つ。
- ・ 体調がすぐれない方は、役員に申し出る。
- ・ 避難スペースの清掃・消毒は各自で行う。
- ・ 避難所内ではなるべく会話は控える

など

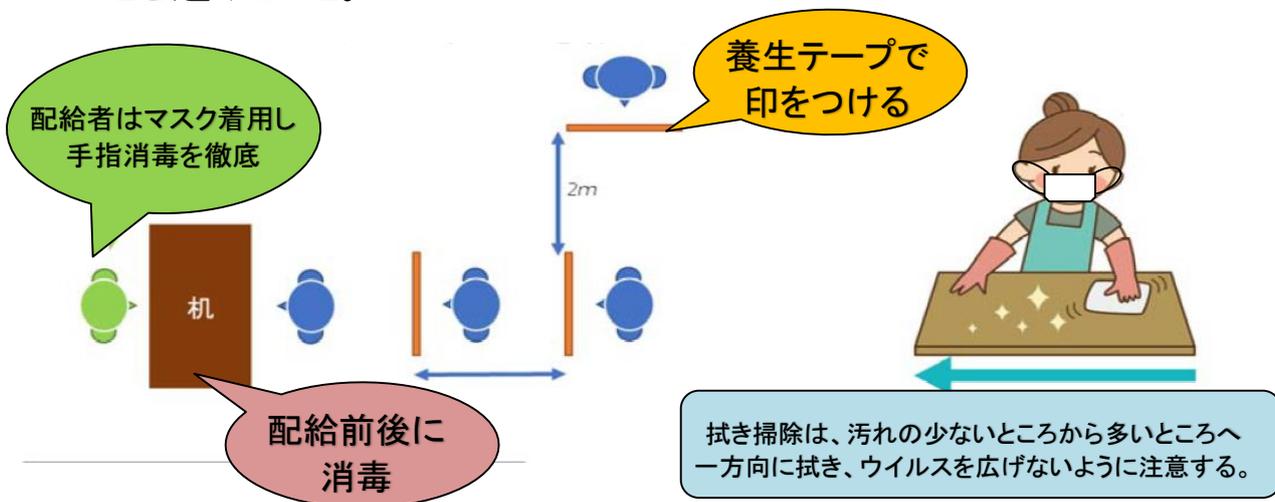
## (1) 食事・物資の配布

食事や物資の配布時には、配布場所に避難者が密集する可能性が高いため、密集を避ける工夫が必要です。

また、食品や物資を介して感染が広がることも想定されるため、食品や物資がウイルスや細菌に汚染されないよう保管するとともに、配布方法を工夫する必要があります。

## (2) 避難所での注意事項

- ・ 食品等を保管する場所は常に清潔に保つ。
- ・ 食品等を置く場所やテーブルは、事前にアルコール消毒液等で拭く。
- ・ 配布場所には、手指消毒液を設置すること。
- ・ 食品等は手渡しせず、机に並べているものを避難者自身がつとるようにすること。
- ・ 配布時は、グループごとに配布時間をずらすなどの工夫を考慮すること。
- ・ 配布担当者は、必ずマスク及びゴム手袋等を着用すること。
- ・ 食事は配膳から1時間以内に消費すること。
- ・ 個包装されていない食品を、在宅避難者が自宅等に持ち帰ることを避けること。



## (1) ごみの処分

ごみは、ウイルスや細菌を媒介するハエやネズミなどの発生源となるため、適切に管理する必要がある。  
また、感染性廃棄物とその他廃棄物に分けること。

## ■ 感染性廃棄物の具体例

呼吸器系分泌物(鼻水、痰等)が付着したティッシュや、使用済みのマスク等があげられる。

また、感染の疑いがある者が使用したペットボトル、紙製容器包装、プラスチック製容器包装にもウイルスが付着している可能性がある。

## (2) 感染性廃棄物の取り扱い

- ・ 感染性廃棄物を捨てる場合は、個人単位でゴミ袋を配布し、口を閉じて専用のスペース(普通廃棄物と分けて)に破棄する。
- ・ 感染性廃棄物については、注意事項を明示するなど、取扱いに配慮が必要。
- ・ ゴミ袋に捨てる際には、袋を二重にすること。
- ・ 作業は必ずマスク及びゴム手袋を着用し、感染予防に十分配慮すること。

## ごみの捨て方

①ごみ箱にごみ袋をかぶせませす。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしばって封をしましょう。



②マスク等のごみに直接接触することがないようにしっかりとしばります。



③ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。



※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

出展:環境省

「新型コロナウイルスなどの感染症対策のためのご家庭でのごみの捨て方」

# 第 4 章

## 資料

## 消毒液の作り方

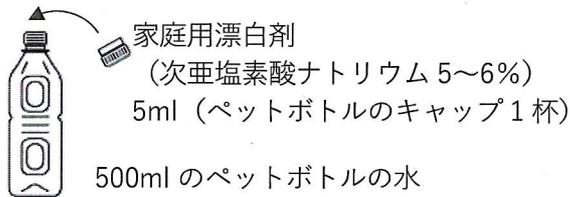
### 家庭用漂白剤（主成分が次亜塩素酸ナトリウムのもの）を希釈して作ります

※次亜塩素酸ナトリウムを含む商品例としてはハイター、ブリーチ、ピューラックス等があります。

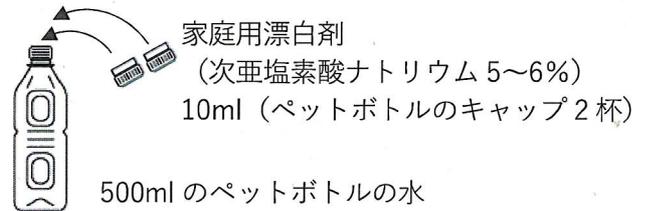
※手指・皮膚の消毒はできませんのでご注意ください。

#### 物品の消毒用（濃度 0.05%）の作り方

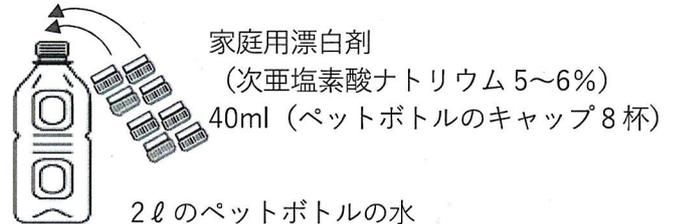
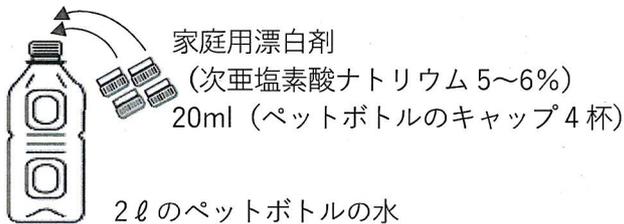
##### ・ 500ml の場合



#### おう吐物・ふん便処理時（濃度 0.1%）の作り方



##### ・ 2ℓ の場合



\*容器には誤って飲むことがないように消毒液であることをはっきりと明記しましょう。

#### 【参考】

- ・新型コロナウイルス感染症に対する感染管理 改訂 2020 年 3 月 19 日  
(国立感染症研究所、国立国際医療研究センター国際感染症センター)
- ・新型コロナウイルス感染症に関する清掃・消毒について 2020 年 2 月 4 日  
(東京都感染症情報センター)

#### 【問合せ先】

新宿区保健所保健予防課

03-5273-3862

# サージカルマスクの着脱方法

## 着け方



①上部のノーズピースを鼻と頬の形に曲げる



②ひもを耳に掛け、鼻のカーブに合わせてノーズピースを曲げ、プリーツを下へ伸ばす。



③鼻と口、あごまでしっかりと覆う。



⑥手指衛生をする。



⑤マスクの表面に触れないように持ち、オレンジハザードへ廃棄する。



## 外し方

④ひもを外す。

## 手袋のつけ方



①手指衛生を行う。



②利き手で手袋を取り出し、できるだけ表面に触れないように持つ。



③利き手に装着する。



⑥手袋の中の空気を抜く。



⑤手首までしっかり伸ばして装着する。



④手袋を装着した手でもう片方の手袋を取り出す。飛び出た手袋は箱の中に押し戻す。

## 手袋の外し方



①利き手で反対側の手袋の手首部分をつまむ。



②手袋の外側が内側になるように外す。



③外した手袋を利き手の手に丸めて握る。



⑥手指衛生をする。



⑤手袋外側が内側になるように外す。オレンジ ハザードへ廃棄する。(※)



④手袋を外した手を利き手の手袋の手首内側に差し込む。

※オレンジハザードとは、感染性廃棄物専用箱のことをいう。

フェイスシールド  
マスク

表面をつかむ

首の後ろをちぎる



裏が表になるように  
手袋ごと外し

腰の後ろをちぎる

素手で表に触れない



小さくまとめて捨てる



手指衛生



顔に触れないよう外す

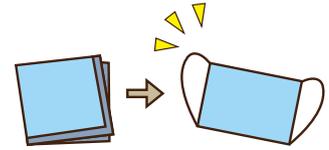


手指衛生



# 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

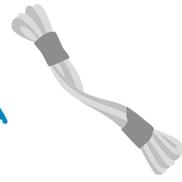


## 用意するもの

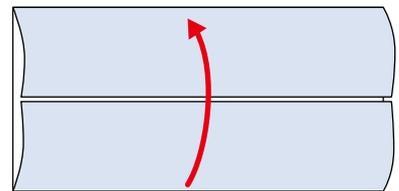
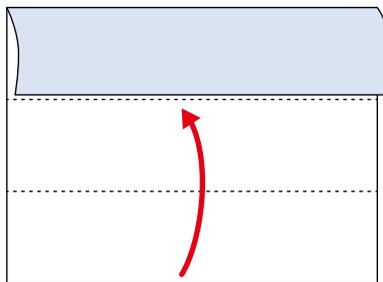
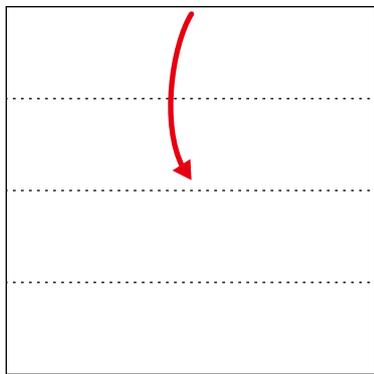
清潔なハンカチ



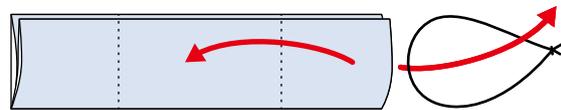
ゴム



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。



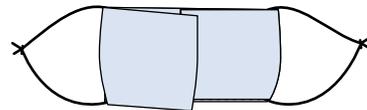
②右端をゴムの中に入れて折る。



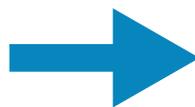
③左端も同様に。



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



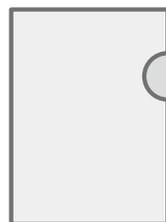
装着時イメージ

※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

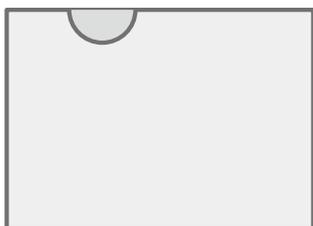


穴あけパンチ



## 作り方

- ①クリアファイルおよび  
ラミネートシートを用意する

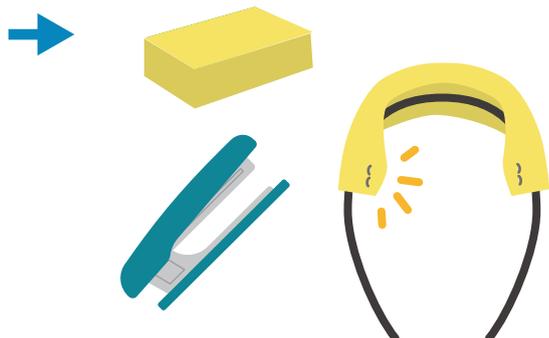


※クリアファイルははさみで開いて  
A4サイズにカットする

- ②左右の端にパンチで2カ所穴をあける



- ③カチューシャにスポンジを  
巻いてホチキスで止める



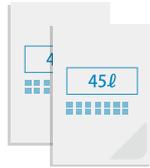
- ④カチューシャの両端を  
クリアファイルの穴に通す



# 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

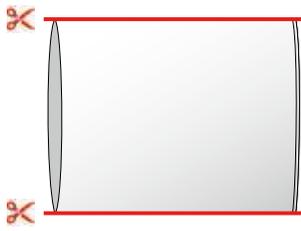


養生テープ

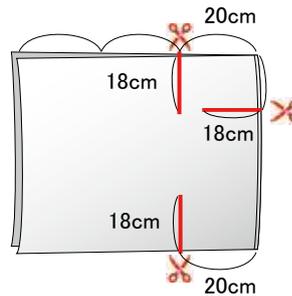


## つくり方

### 【上半身用ガウン】

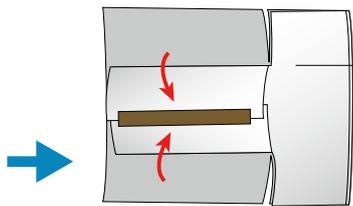


- ① 右が底部、左が開口部になるように置く
- ② 袋の両サイドをカットする

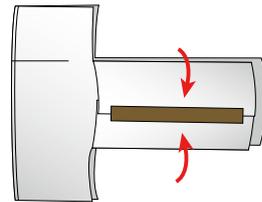


- ③ 底部から中央に向かって18cm切れ込みを入れる
- ④ 底から1/3のところ、両サイドから18cm切り込みを入れる

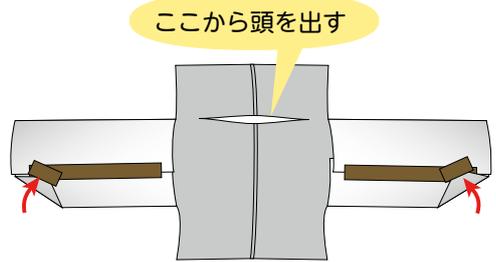
上半身用ガウン完成!



- ⑤ 両サイドを谷折り  
→ガムテープを貼る



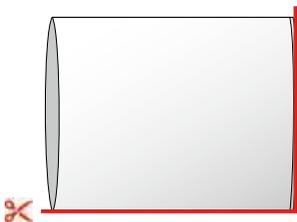
- ⑥ 裏返して反対側も同様に谷折り  
→ガムテープを貼る



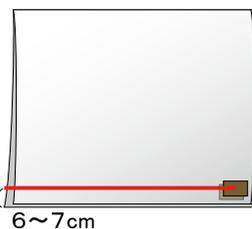
(時間があれば、袖口を三角に折ってガムテープで貼る)

### 【下半身用ガウン】

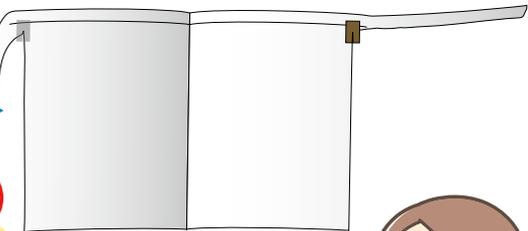
下半身用ガウン完成!



- ① 右が底部、左が開口部になるように置く
- ② L字型に切り開く



- ③ L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

