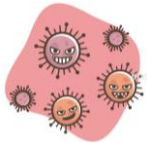


おしゃべり通信

No. 261 R3. 8. 15 発行 如春会 浦田医院

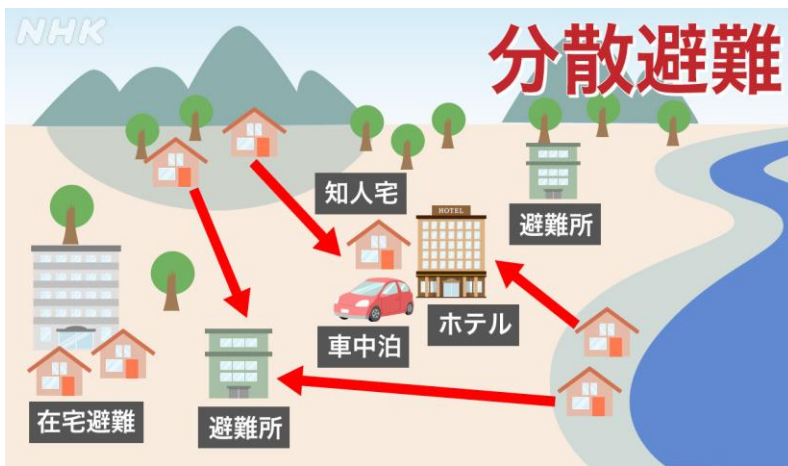
〈 NHK 特設サイト 新型コロナウイルスより 〉



新型コロナと災害 避難はどうする？



土砂災害や川の氾濫など、危険が差し迫っている場合は、“ためらわず”に安全な場所や避難所に早めに避難することが重要です。ただ、避難所などで人が密集すると新型コロナウイルス感染症に感染する心配もあります。そこで、重要になるのがあらかじめ別の避難先を考えておく「分散避難」です。安全な場所に住んでいる親戚や知人など頼れる人がいれば、そこに避難することも考えましょう。



災害のおそれがあるときに、これまでのように「避難所」に多くの人々が密集するのを防ぐため、「避難所」以外の場所に地域の人たちが分散して避難する「分散避難」を心がけましょう。避難先としては、「親戚・知人宅」「ホテル」

垂直避難

崖などから
離れた部屋



2階以上の
高い所

「在宅避難（垂直避難）」「車中泊」などです。ただ、避難先に不安があれば地域の避難所に移動しましょう。

- 避難所に行くことになったら気を付けること

- ◇ 避難所に持っていくもの

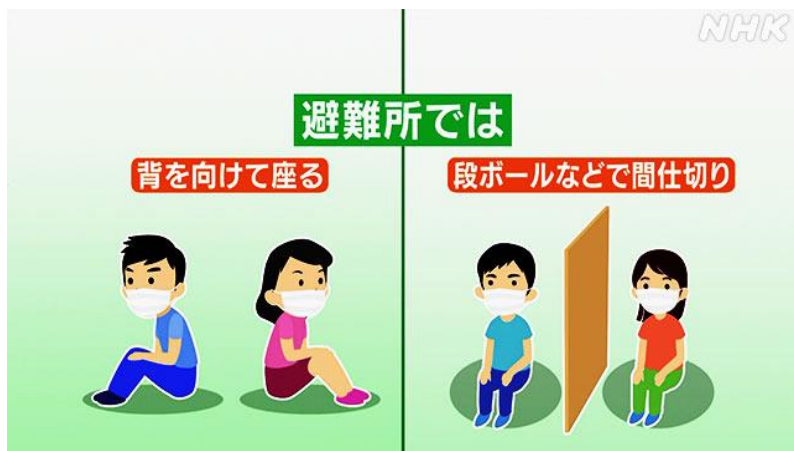
感染症を防ぐために持っていきたいものです。



- ◇ 避難所に入る前に体調チェックを行いましょ

感染拡大を未然に防ぐために、発熱や咳、強いだるさといった症状が出ていないかをチェックするとともに、体温もはかることで感染の疑いがあるかを判断することが大切です。避難所を運営する人は「隔離する部屋」を用意することも大切です。

- ◇ 3つの密を避ける



◇ 手洗い・消毒の徹底

避難所の共用部分、例えばトイレであれば、ドアノブや電気のスイッチ、手すりなどは多くの人に触れるため接触感染が起きやすい場所です。また、避難所では支援物資や備蓄品などを避難者どうしが共有して使うことも多くなります。ものに触る前後の消毒、こまめな手洗いが必須です。

◇ 毎日の体調チェック

避難所での生活が続く場合、体温を測るなど体調の変化を継続的にチェックし、異変を感じたら無理をせず、避難所の運営者に知らせましょう。



● 災害時の避難所、床付近に感染リスクあり

専門家による実験では、くしゃみなどの「飛まつ」は床付近に残りやすいことがわかり、「床に“雑魚寝”する避難所の環境を変えるなどの対策をとる必要がある」と指摘しています。床に落下した「飛まつ」は、ほこりなどに付着し、その上を人が歩くなどして空気が動くと床の上に舞い上がります。ほこりは床から20センチほどの高さまで舞い上がるといいます。特に体育館のような堅く摩擦の少ない床では、ウイルスが長く生き続けるという報告もあります。避難所の床に直接寝る“雑魚寝”の環境では感染のリスクが高まるとして、ダンボールなどの簡易ベッドで床からの距離を確保する対策が有効だと言われています。

新型コロナウイルスの影響で地域での避難所の訓練ができなくなっています。感染リスクを減らすためにどんな対策ができるか、家族で話し合ったり、必要なものを備えたりして、イメージトレーニングしておきましょう。



文責：管理栄養士 金柿