

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう

新型コロナウィルス感染症が収束しない中でも、
災害時には、危険な場所にいる人は避難することが原則です。

知っておくべき5つのポイント

- 避難とは[難]を[避]けること。
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。
- 避難先は、小中学校・公民館だけではありません。**安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。**
- マスク・消毒液・体温計が不足しています。
できるだけ自ら携行して下さい。
- 市町村が指定する**避難場所、避難所が変更・増設されている可能性があります。**
災害時には市町村ホームページ等で確認して下さい。
- 豪雨時の屋外の移動は**車も含め危険**です。
やむをえず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認して下さい。



今のうちに、 自宅が安全かどうかを 確認しましょう！



ハザードマップ

検索



避難行動判定フロー

スタート！

あなたがとるべき避難行動は？

ハザードマップ*で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

*ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周りと比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、市区町村からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

はい

災害の危険があるので、原則として*、自宅の外に避難が必要です。

例外

*浸水の危険があっても、
①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまうおそれの高い区域の外側である
②浸水する深さよりも高いところにいる
③浸水しても水がひくまで我慢できる、
水・食糧などの備えが十分にある場合は自宅に留まり安全確保することも
可能です。

*土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンション等の上層階に住んでいる場合は自宅に留まり安全確保することも可能です。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

いいえ

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

いいえ

警戒レベル3が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう（日頃から相談しておきましょう）

警戒レベル3が出たら、市区町村が指定している**指定緊急避難場所**に避難しましょう

警戒レベル4が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう（日頃から相談しておきましょう）

警戒レベル4が出たら、市区町村が指定している**指定緊急避難場所**に避難しましょう

令和3年5月20日から

警戒レベル

4

避難指示で必ず避難

ひなんしじ

ひなんかんこく

避難勧告は廃止です

警戒レベル

5



新たな避難情報等

きんきゅうあんぜんかくほ
緊急安全確保※1

これまでの避難情報等

災害発生情報

(発生を確認したときに発令)

・避難指示(緊急)
・避難勧告

避難準備・
高齢者等避難開始

大雨・洪水・高潮注意報
(気象庁)

早期注意情報
(気象庁)

~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~

4



ひなんしじ  
**避難指示**※2

3



こうれいしゃとうひなん  
**高齢者等避難**※3

2



大雨・洪水・高潮注意報  
(気象庁)

1



早期注意情報  
(気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、

すでに安全な避難ができず  
命が危険な状況です。

**警戒レベル5緊急安全確保の  
発令を待ってはいけません！**

避難勧告は廃止されます。

これからは、

警戒レベル4避難指示で  
危険な場所から全員避難  
しましょう。

避難に時間のかかる

高齢者や障害のある人は、  
警戒レベル3高齢者等避難で

危険な場所から避難  
しましょう。



# 感染症対策

へのご協力を  
お願いします

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。

## ①手洗い

### 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、手のひらをよくこります。

②



手の甲をのばすようにこります。

③



指先・爪の間を念入りにこります。

④



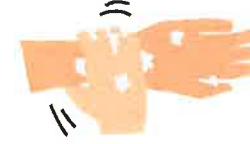
指の間を洗います。

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。

## ②咳エチケット

### 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



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



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う

## 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



発熱等の症状がある場合の

# 相談・受診方法



## 発熱等の症状が生じた方

かかりつけ医がある場合

受診前に必ず  
電話相談

- ◎かかりつけ医がない場合
- ◎相談する医療機関に迷う場合
- ◎土日や夜間等でかかりつけ医が休診の場合

電話相談

電話相談

あきた新型コロナ受診相談センター(コールセンター)

24時間受付

018-866-7050

8:00~17:00(毎日)

018-895-9176 0570-011-567

※ 診療・検査が可能な医療機関は非公表のため  
コールセンターで御案内します。

かかりつけ医・地域の身近な医療機関

診療・検査ができない医療機関

紹介

紹介

診療・検査が可能な医療機関

診察

●過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。 ●持病の治療や予防接種・健診等の健康管理は重要です。 ●医療機関では感染防止対策が行われています。

## NO! コロナ差別

新型コロナウイルス感染について、不確かな情報に基づく嫌がらせや、SNS等での誹謗・中傷が見られます。こうした行為は人権侵害です。正しい情報に基づく冷静な行動をお願いします。

新型コロナウイルスと闘う



医療に関わるすべての皆さんへ感謝を

新型コロナ感染拡大防止のため、ご利用・ご活用ください

秋田県 LINE 公式アカウント

秋田県版新型コロナ安心システム

接触確認アプリCOCOA

新型コロナ関連情報

秋田県一新型コロナ対策  
バーソナルサポート  
新型コロナウイルスに関する  
情報をお知らせします



県内の施設やイベント会場等で感染が確認された場合、必要な情報をLINEメッセージでお知らせします



厚生労働省ホームページ



県の国あきたネット  
生活支援、事業者向け支援等を含む、新型コロナウイルスに関する情報について



<https://line.me/R/ti/p/%40085t2cnf>

<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/50770>

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html)

<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/16317>

秋田県

# 新型コロナウイルスなどの感染症対策のための 避難所でのごみの捨て方について

## — 避難所に避難されている方々へ —

## 1 ごみが散乱しない ようにしましょう!

世帯ごとに小型のごみ袋に  
ごみをまとめて縛るなど、  
散乱しないように気をつけましょう。  
また、マスクなどごみの  
ポイ捨てはやめましょう。



**2 小型のごみ袋で  
出す場合は空気を  
抜いて出しましょう!**

収集運搬作業において  
ごみ袋を運びやすくし、  
収集車での破裂を  
防止できます。



### **3 避難所のごみの分別ルールを確認しましょう!**

資源物の分け方、出し方が  
普段と異なる場合などがあります。

**弁当容器は、避難所のルールに従って、  
容器、残飯、箸などを分別しましょう。  
ペットボトルのキャップ、ラベルははずしましょう。**

#### **発熱、咳等の症状が出た方のための専用スペースでの使用済みマスク等の捨て方**

発熱、咳等の症状が出た方のための専用スペースでは、鼻水等が付着したマスクやティッシュ、おむつ等のごみを捨てる際は、以下のことに注意が必要です。

①ごみに直接触れることのないよう、  
しっかり縛って出しましょう!

ごみは、空気を抜いてから  
しっかり縛って出しましょう。  
万一、ごみが袋の外面に触れた  
場合や、袋が破れている場合は、  
ごみ袋を二重にしてください。



②ごみを捨てたあとはしっかり手を  
洗いましょう！水を確保できない場合は  
手指消毒をしましょう。

石けんを使って、  
流水で手を  
よく洗いましょう。



以上の点に気をつけてごみを出していただくことが、避難所での感染拡大防止につながり、皆様にとっても、ごみを収集・処理する作業員にとっても、ごみの円滑・安全な収集・処理を行う上で大切な行動です。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

# エコノミークラス症候群の予防のために

## ○ 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



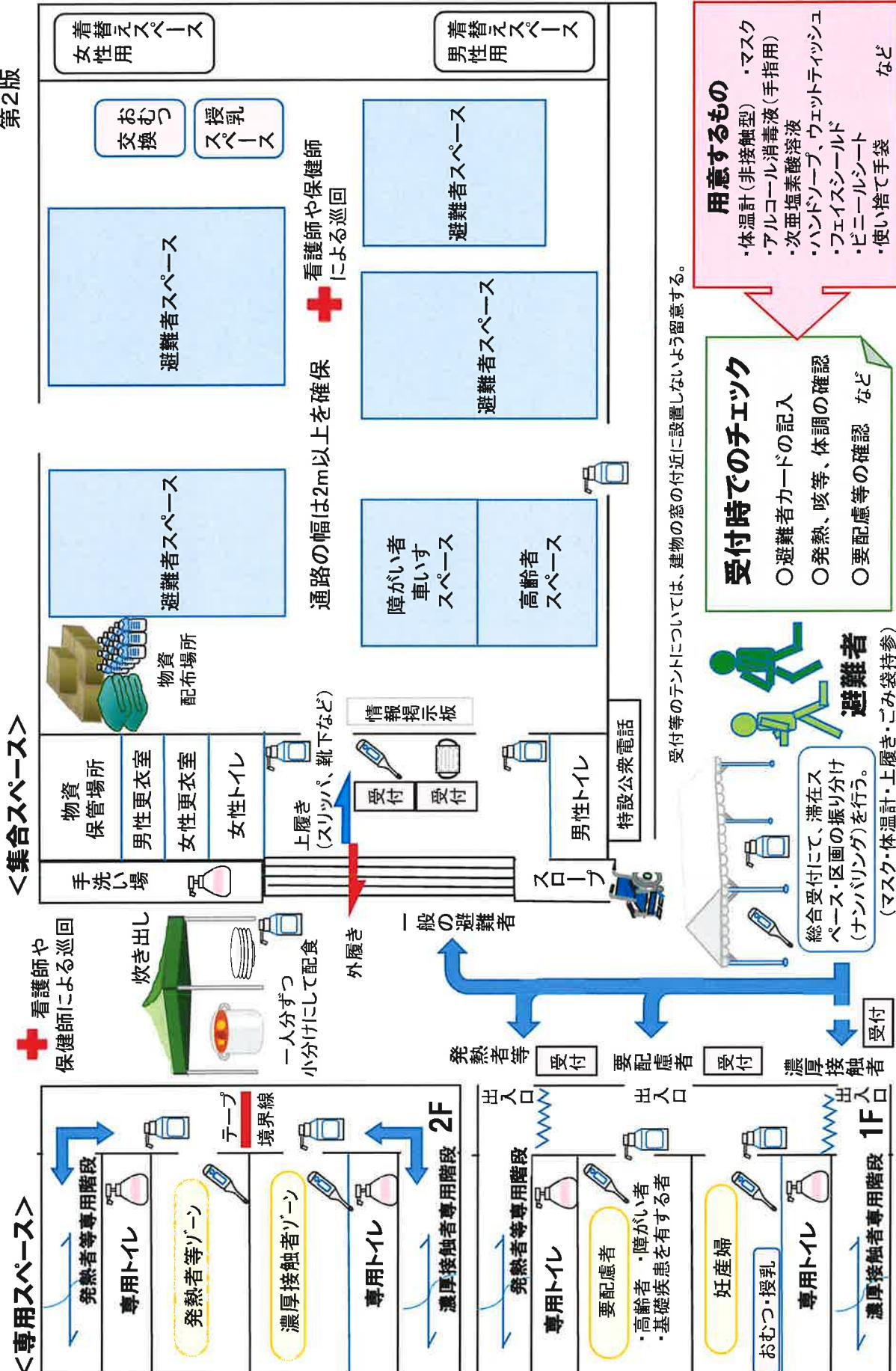
## 新型コロナウイルス感染症対応時の避難受付時（例）

専用手段、専用トイレの確保をする。(専用階段について、確保が難しい場合は、時間的分離。消毒等の工夫をした上で兼用することもあり得る。健康な人の兼用は不可。) 専用スペースと専用トイレ、独立した動線を確保できない場合は、濃厚接触者専用避難所を別途開設することも考えられます。

専用階段、専用トイレの確保をする。(専用階段について、確保が難しい場合は、時間的分離。消毒等の工夫をした上で併用することもあり得る。健康な人との兼用は不可。)

専用スペースと専用トレイル、独立した動線を確保できない場合は、濃厚接触者専用避難所を開設することも考えられます。

新型コロナウイルス感染症を疑われる人に対する応については、防衛省は担当部局と保健福祉省は厚生労働省が十分に連携の上で、適切な対応を事前に検討する。



**用意するもの**

- ・体温計(非接触型)・マスク
- ・アルコール消毒液(手指用)
- ・次亜塩素酸溶液
- ・ハンドソープ、ウェットティッシュ
- ・フェイスクールド
- ・ビニールシート
- ・使い捨て手袋

**受付時でのチェック**

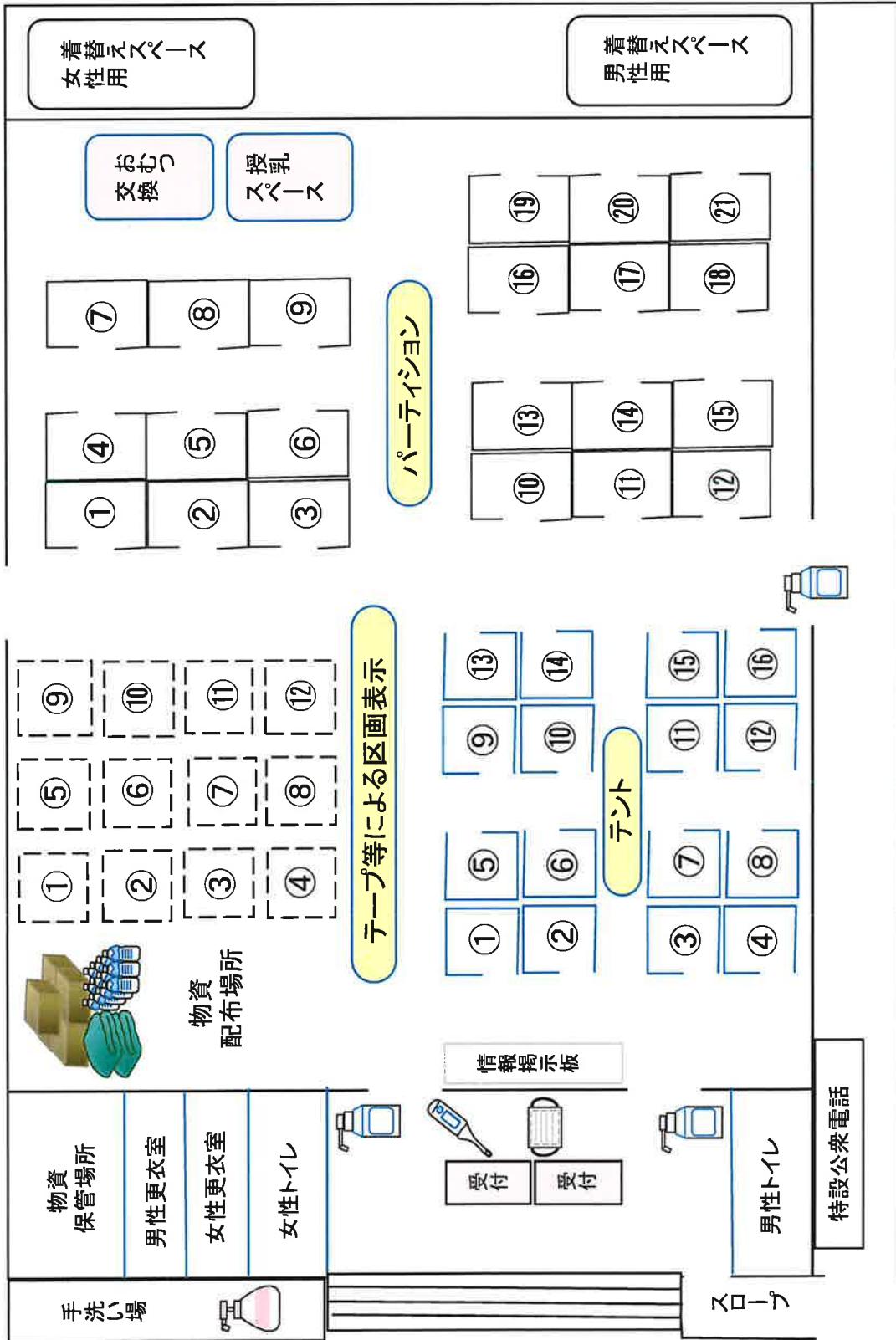
- 避難者カードの記入
- 発熱、咳等、体調の確認
- 要配慮等の確認など

※上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

## 健健康な人の避難所滞在スペースのレイアウト（例）

R2.6.10  
第2版

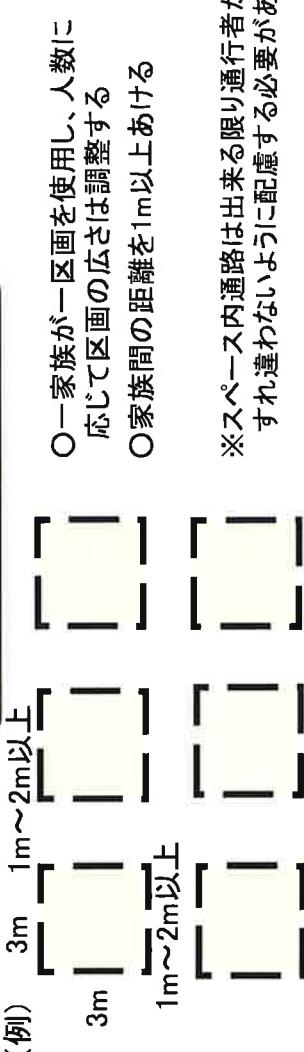
- テープ等による区画表示やパーテーション、テントを利用する場合は、番号等を付し、誰がどの番号等の区画等に滞在しているか分かるように管理する。



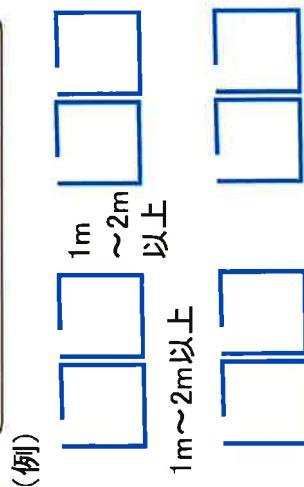
## 健康な人の避難所滞在スペースのレイアウト（例）

- 体育館のような広い空間において、健康な人が滞在するスペースとしては、以下のようないわゆる「バーテイション」やテントを用いることが望ましい。
- 感染リスクの高い高齢者・基礎疾患有する人・障がい者・妊娠婦等が滞在する場合には、避難所内に専用スペースを設けることが望ましいが、体育館内に専用ゾーンを設け、以下と同様の考え方で利用することも考えられる。

### テープ等による区画表示



### テントを利用した場合

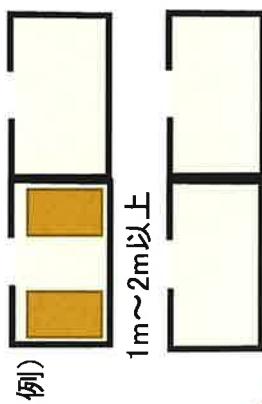


○テントを利用する場合は、飛沫感染を防ぐために屋根がある方が望ましいが、熱中症対策が必要な際には、取り外す。



### パーテイションを利用した場合

○飛沫感染を防ぐため、少なくとも座位で口元より高いパーテイションとし、プライバシーを確保する高さにすることが望ましい。また、換気を考慮しつつ、より高いものが望ましい。

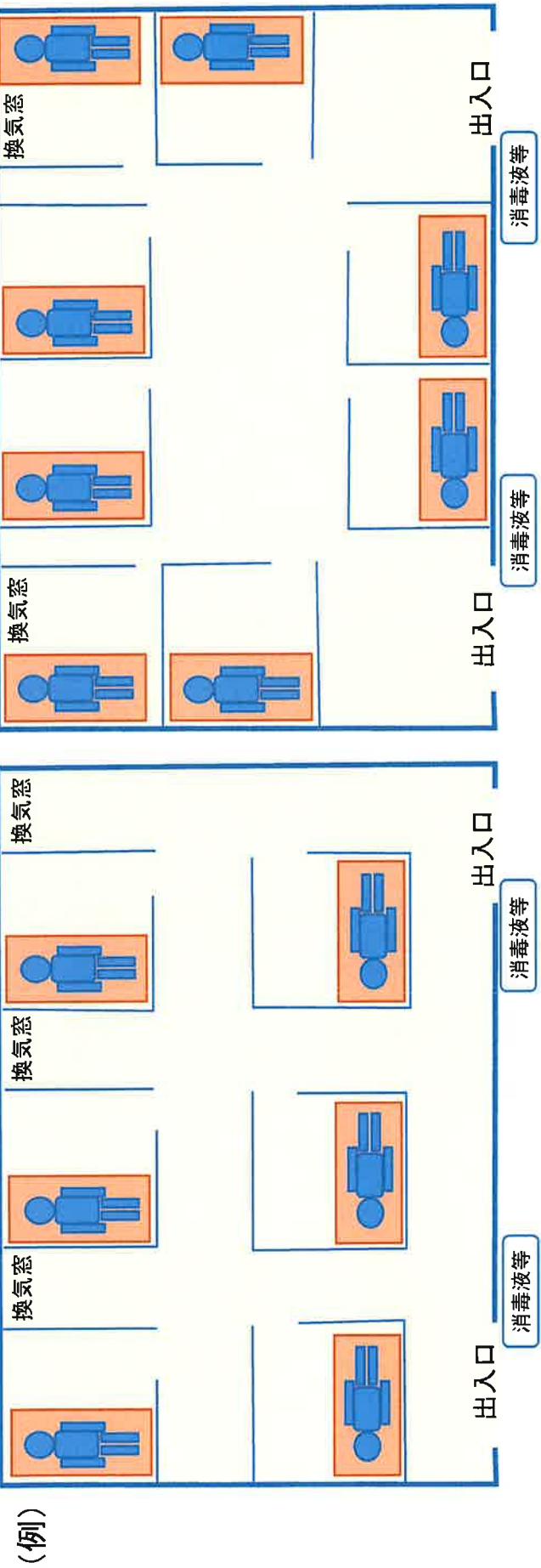


※ 人と人の間隔は、できるだけ2m(最低1m)空けることを意識して過ごしていただきたいことが望ましい。  
※ 避難所では、基本的にマスクを着用することが望ましい。特に、人ととの距離が1mとなる区域に入る人はマスクを着用する。  
※ 上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。

## 発熱・咳等のある人や濃厚接触者専用室のレイアウト（例）

R2.6.10  
第2版

- 発熱・咳等のある人及び濃厚接触者は、それぞれ一般の避難者とはゾーン、動線を分けること。
- 発熱・咳等のある人は、可能な限り個室にすることが望ましいが、難しい場合は専用のスペースを確保する。やむを得ず同室にする場合は、パーテーションで区切るなどの工夫をする。
- 濃厚接触者は、可能な限り個室管理とする。難しい場合は専用のスペースを確保する。やむを得ず同室にする場合は、パーテーションで区切るなどの工夫をする。  
※濃厚接触者は、発熱・咳等のある人より優先して個室管理とする。
- 人権に配慮して「感染者を排除するのではなく、感染対策上の対応であること」を十分に周知する。



※飛沫感染を防ぐため、少なくとも座位で口元より高いパーテーションとし、プライバシーを確保する高さにすることが望ましい。また、換気を考慮しつつ、より高いものが望ましい。

・軽症者等は、予め災害時の対応・避難方法等を決めておくことが望ましいが、避難所に一時的に滞在する場合がある。  
・感染予防および医療・保健活動のしやすさの観点から、地域における感染拡大状況や、各避難所、活用するホテル・旅館等の状況を踏まえ、防災担当部局や保健福祉部局等の連携のもと、必要に応じて特定の避難者の専用の避難所を設定することも考えられる。  
(例：高齢者・基礎疾患を有する者・障がい者・妊娠婦用、発熱・咳等の症状のある者用、濃厚接触者用)

※発熱・咳等のある人及び濃厚接触者は、マスクを着用する。

※上記は全て実施することが望ましいが、災害時において、種々の制約が想定され、出来る範囲で最大限実施することが望まれる。