

号外!
第4号

備える。かわさき



感染したときの症状に特徴はあるの？

多くは、熱や咳の症状、だるさ、味覚や嗅覚の異常などが報告されています。こうした症状は、コロナ以外の病気の可能性もありますので、過度に恐れず、心配があるときは下記の連絡先にお問合せください。一方で、無症状の感染者もいます。コロナウイルスは、発症の2日前から感染力があると考えられていますので、無症状者からの感染を防ぐ意味でも、日頃から基本的な感染対策を心がけましょう。

PCR検査しか診断できないの？

PCR検査のほか、抗原検査などがあります。検体としては、鼻咽頭拭いなどだけでなく、検査法によっては唾液で検査ができるものも増えてきました。これらの検査は、例えば濃厚接触者である場合など、検査をする医療機関（医師）などが必要と認めた時に実施されるものであり、感染した方としばらく一緒にいたこともなく、また症状もない方の「感染したかも？」という杞憂を解消するためのものではありません。また、検査の陰性結果は「今、陰性である」ことに過ぎず、明日の陰性を証明するものではありません。検査を受けた方も、結果だけで一喜一憂せず、医師の指示に従い経過を見るのが大切です。

すれ違うだけ、ちょっと触れただけで感染しますか？

くしゃみや咳などの飛沫を直接浴びる飛沫感染や、ウイルスが付着した場所を触った手で顔などを触る接触感染によって、鼻・口・目などの粘膜から感染するため、近い距離で会話をするときには必ずマスクを着用し、こまめな手洗いや3密を回避するなど感染リスクを軽減する効果があります。自分自身の行動歴を振り返ることも大切です。濃厚接触者の定義では、感染症を疑う症状が出た2日前までさかのぼり、手が触れる距離（1m程度）で、感染予防策（マスク着用など）をせず、15分以上一緒にいた場合とされています。つまり、もし感染しているかもしれない人とすれ違ったり、その人が触った物にちょっと触れた程度では、感染するリスクは非常に低いといえます。ちょっと触れたかな?と思ったときに手を洗ったりすることは、さらにそのリスクを押し下げます。

暑い時期にマスクの着用は苦しいですが、コロナにかかりたくありません!

熱中症に注意が必要です。症状が似ていますので、余計な不安とならないよう屋外などでソーシャルディスタンス（2m以上）が確保できている場合などには、積極的にマスクを外し、新鮮な空気を吸うことも健康のために大切です。

基礎疾患を持っていますが、コロナ対策が優先で病院に行けません!

コロナだけが病気ではありません!感染リスクを回避することは重要ですが、ご自身の病気とも向き合いながら、主治医の指示に従って必要な診察や検査、薬の処方などを受けましょう。また、健康的な生活を心がけることは、生活習慣病などのあらゆる病気への対策に繋がりますので、継続して取り組むことが大切です。



INDEX

1P 専門家に聞く
「コロナを正しく知る」

2-3P 逃げ方をかえる
「新しい避難様式」

4P-5P 新たな生活様式
「新しい生活様式」

専門家に聞く。

正しく知って、正しく行動しましょう



川崎市健康安全研究所所長
政府新型インフルエンザ等
対策有識者会議会長代理
岡部 信彦氏

多くの方が、よく注意して生活をされています。これまでの注意を緩めず、自分のできることをできるだけやる。これは、無理をすることではなく、それぞれの立場でできる範囲のことをやるということです。

飛沫や接触など、どのような行動に感染リスクがあるかを理解し、適切なタイミングで対策をすることも大切です。リスクゼロにはならないとしても、一人ひとりの自分を守る行動が自分の感染を防ぎ、ほかの人への広がりを防ぎ、また重症となった方を受け入れる医療体制を守ることに繋がります。

また、感染症は目に見えないので不安になると思いますが、感染者も被害者です。ウイルスが嫌うのは人の優しさです。人の優しさはウイルスをやっつけます。過度に恐れるのではなく、正しく知って、正しく行動しましょう。



川崎市
新型コロナウイルス
感染症
モニタリング情報

区役所危機管理担当 (日頃の備えや避難に関すること)	帰国者・接触者相談センター (感染が疑われる場合)
川崎区 ☎044-201-3327	川崎区 ☎044-201-3189
幸区 ☎044-556-6610	幸区 ☎044-556-6715
中原区 ☎044-744-3141	中原区 ☎044-744-3104
高津区 ☎044-861-3148	高津区 ☎044-861-3341
宮前区 ☎044-856-3114	宮前区 ☎044-856-3217
多摩区 ☎044-935-3146	多摩区 ☎044-935-3217
麻生区 ☎044-965-5232	麻生区 ☎044-965-5218
開設時間 午前8時30分～午後5時(平日のみ)	開設時間 午前8時30分～午後9時
コールセンター(感染症への一般的な相談)	
☎044-200-0730	
開設時間 24時間	

発行・編集 / 川崎市総務企画局危機管理室
発行 / 令和2年9月 TEL 044-200-2894

新しい避難様式

—その行動が誰かの助けに—

災害は、地域の支え合いや協力なしには乗り越えられません。その形はさまざまですが、今回は避難の方法をえることで、お互いを感染リスクから守る方法について考えてみましょう。

今回のテーマ



逃げ方を変える



かえるくん
避難のポイントを
教えてくれるよ



今こそ、やらなきゃ!



台風は待って
くれないし...

急いで逃げ方を
考えなくちゃ...

マイタイムライン
を作ってみよう

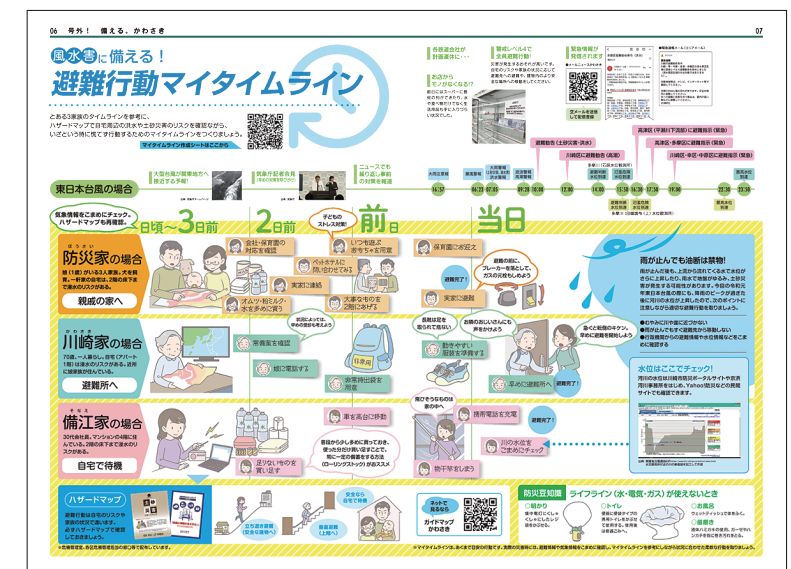


マイタイムラインで 逃げ遅れ ゼロへ!!



マイタイムラインって?

大雨や台風などの風水害に備えて、一人ひとりの家族や生活の状況に合わせた、「自分の逃げ方」を考えておくもの。「いつ」「誰が」「何をやるのか」を事前にまとめておくことで、いざという時、慌てずに行動する手助けとなります。



マイタイムラインは、「号外!備える。かわさき第3号」で紹介しています。今すぐチェック



それぞれのおかれた状況に合わせて自宅に留まったり、親戚・知人宅、ホテルなどに避難する人が増えると、災害時にも密を避けることに繋がるね。こうした考えを「分散避難」と呼ぶんだ。

みんなも、どこに避難するか今すぐ考えよう!



Case 1 住み慣れた自宅が私の避難所

私たちの住む階は、洪水が起きてても浸水する心配がないから、むやみに外に出ないで家で過ごす準備をしています。



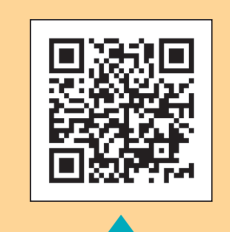
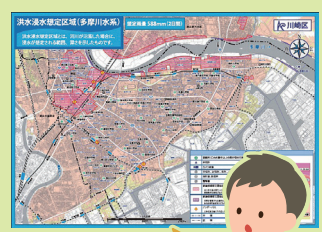
自宅に留まれるかどうかはハザードマップで確認したよ

停電した時に備えて、生活に必要なものを普段から多めに用意しているよ



- 水(1人1日3リットル)
- 食料 ●カセットコンロ
- 携帯トイレ
- 懐中電灯 など

ハザードマップ
自然災害が発生した場合に、被害が想定されるエリアや避難する場所などを示した地図



住んでいる場所の浸水深を必ず確認しておこう

インターネットで確認するときは「ガイドマップかわさき」

避難のヒント

避難とは「難」を「避」けること
身の安全が確保できるときは慌てて避難をする必要はないよ



Case 2 できる限り、過ごしやすい場所へ

私たちの住む家は、浸水する可能性があるから避難が必要なんだ。小さい子どもと一緒に安全な地域に住む姉家族の家に避難する予定だよ。



特に
気をつけて
いるのが
2つ



①持ち出し品の用意

②余裕をもって早めの行動



家族に合わせた
備えをしよう

姉家族の家

避難のヒント

家族の状況に合わせた準備や避難先を考えておこう



前もって安全が確保できる場所を見つけられるといいね

Case 3 必要な時は、迷わず避難所へ

私たちの住んでいる場所は、浸水する可能性があるから、日頃から避難ルートを確認しているんだ。お隣さんにも声をかけて避難するよ。



持っていくものを
早めに用意しよう



避難の時は
動きやすい服に
着替えよう



運動靴、リュック、杖

お隣さんに声掛け

警戒レベル3...



避難に時間がかかる方は早めに行動しよう

避難のヒント

市が発表する避難に関する情報

- 警戒レベル5 災害発生情報 → 命を守るための最善の行動を
- 警戒レベル4 避難勧告/避難指示(緊急) → 危険な場所から速やかに避難
- 警戒レベル3 避難準備・高齢者等避難開始



色にも注目!

川崎市の避難所コロナ対策

●受付

- ・検温や消毒液の設置
- ・指差しでの健康チェックや注意事項の掲示 (プライバシーへの配慮や会話を最小限に抑えるため)

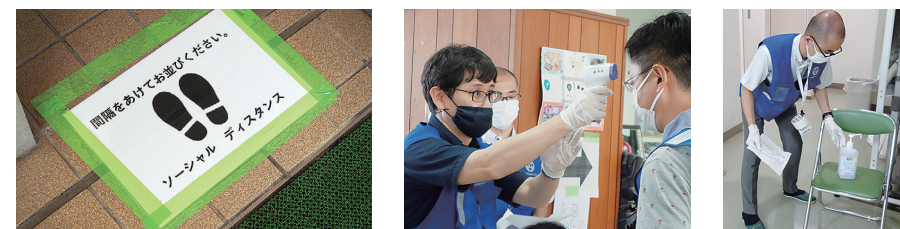
●避難スペース

健康者や要配慮者(高齢者や障害者など)、体調不良者等の健康状態に合わせた専用スペースに振り分け、動線(通路やトイレ等)に配慮

●感染リスクを軽減させるための備蓄物資

マスクや消毒液、発熱がある方等のスペースで使用するテントや、そこで対応する者が適切な感染防止対策を行うための備品(ニトリル手袋、フェイスシールド等)など

川崎市では、「正しく恐れる」ことを重点に、感染リスクを軽減させるために最大限の配慮で対応する準備を進めています。災害から命を守るために必要な場合は躊躇せずに避難をしましょう。



東日本大震災や熊本地震など、過去の災害でもノロウイルスなどあらゆる感染症の課題がありました。大切なことは感染症を正しく恐れてそれぞれの立場で出来る対策を行うことです。避難される場合も、日頃と同じように、マスクの着用やこまめな手指の消毒などを行いましょう。

コラム

歩いて 地域を 確認しよう



周囲より低い土地や水が溜まりやすい場所といった、ハザードマップだけでは分からない災害の危険が潜んでいることがあります。地域を歩いたり、昔の地図と見比べて水辺だった場所を確認したりして、実際の地形や歴史から自分にとって一番身近な災害リスクを確認することも大切です。

長くその土地に住んでいる方にお話を聞くと、喜らしていたからこそ経験した、その地域の特徴が分かるかもしれないよ。





あっ こんなところに

新しい生活様式

これからの生活でできること
それぞれが自分に合った形で、無理のない範囲で、
感染症対策を行うことが大切です。

例えば…
じっくり食事を味わおう



食事中のおしゃべりも楽しいですが、今は料理に集中してじっくり味わってみませんか。食べ終わったら、マスクを着けて感想を伝え合うのも良いですね。

対策のポイント

- 互い遠いや横並びで座る
- 大人数の会食は避ける
- 回し飲みや大皿は避ける
- 屋外テラスがあれば外で気持ちよく
- テイクアウトなども活用する

食事前後の
手洗いも忘れずに



例えば…
いつもの外出で体を動かし
リフレッシュ



- ◆ 通勤・通学で
一駅歩く／エレベーターではなく階段を使う
- ◆ 我がまちの良さを発見！マイクログリーン
自転車や徒歩で出かけられる距離を楽しむ

対策のポイント

マスクとちょうど良い関係を

暑い中マスクを着け続けていると、熱中症の恐れもあります。周囲の人と2m以上距離があるときはマスクを取って、適宜水分補給をしましょう。



例えば…
一日を振り返ってみよう



- ◆ 日記を書く
- ◆ 家族で会話をする

一日を振り返ったり、自分の考えなどを整理しておくことは、心を落ち着かせる効果もあります。出会った人や場所などを書き留めておいたり、家族と共有しておくことで、いざという時、自分の行動歴を振り返ることも役立ちます。

アプリで情報入手

陽性者と接触した可能性について、スマートフォンなどで通知を受けることができます。また、保健所のサポートを早く受けることが出来たり、アプリの利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることを期待されます。

詳しくは、[接触確認アプリ](#) [検索](#)



タイミングをおさえて対策！ ここで手を洗おう

- ✔ 家に帰ったとき
- ✔ マスクを触った・外したとき
- ✔ 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ✔ ごはんを食べる前と後
- ✔ 病気の人のケアをしたとき
- ✔ 外にあるものを触ったとき
- ✔ トイレや掃除の後

詳しい手洗いの
方法はこちら



あなたと大切な人の健康のために

3密は避けても、3つの「見っ」は大切に

①見つめなおす

生活習慣が乱れていませんか？ 自らの体と心の健康は何よりも大切です。バランスの良い食事や適度な運動、大切な人達との会話を大事にしましょう。



②見つづけない

たくさんの情報が溢れていますが、中には不安を煽るものもあり、時には偏見や差別に同調してしまうことがあるかもしれません。情報からは、ほどよいディスタンス（距離）を保ちましょう。



③見つけよう

相手の良さを見つけると、自分の心の潤いにもつながります。身体的な距離が必要な今だからこそ、相手のことをよく見て、その言葉に耳を傾けてみましょう。



避難所へ 避難をするときは

あってよかった防災グッズ

風水害から一時的な避難のために避難所を開設する場合、食料や飲料水等の備蓄物資の配布は原則行いません。この一例を参考に、各自家族の事情に合わせて必要なものを持参しましょう。

※避難所は学校などを使用しています。帰宅する前に、ゴミの持ち帰りや清掃へのご協力をお願いします。



台風のときは、
去るまで一晩
過ごすイメージ
をしてみると
いいよ！

非常用リュックがあれば安心



- 飲料水（ペットボトルや水筒）
- スリッパ
- いつも服用している薬
- 懐中電灯
- 電池
- モバイルバッテリー
- タオル
- 簡単に食べられるもの（おにぎりやパン）
- キャンディーなどの甘いもの
- レジャーシート（床に敷くもの）
- ブランケット、毛布、上着（体をあたためるもの）
- カイロ
- うちわや小型扇風機

これもリュックに「足します！」



体温計



手指を消毒するもの
アルコール消毒液、マイセッケンなど



マスク

お互いを思いやる
マイ・グッズで
感染症対策◎

誰と話したかを記録するメモも
ご用意を

