

(別紙 11) ボランティア個人への呼びかけ

## 災害ボランティア活動時の感染症予防のために

活動の各場面において個人にできる注意点をあげています。

必ず目を通して理解し、被災者を守りながら活動に参加しましょう。

### <出発前>

〇日ごろからの取り組み（参加する1週間前からを目安に）

#### ●基礎知識を身につける

新型コロナウイルスの感染予防について基礎知識を再確認しておきましょう

(参考資料) 東北医科薬科大学病院>市民向け感染予防ハンドブック

<https://www.hosp.tohoku-mpu.ac.jp/info/information/2326/>

#### ●体調の記録

毎朝夕に体温測定し、体調を記録しておきましょう。

37.5℃以上の発熱、のどの痛み、鼻水、鼻づまり、咳、味覚・臭覚の異常、腹痛、下痢、吐き気等がある場合は参加を延期しましょう。

外出せず、かかりつけ医に電話連絡して適切な処置を受けましょう。

体調が優れない場合は、当日であっても参加を取りやめましょう。迷惑を掛けるからと体調不良を押しつけて参加することが感染の拡大に繋がる可能性があります。(無断キャンセルは被災者にも迷惑を掛けるので、体調を崩した時点で必ず連絡を入れましょう)

#### ●飲食を伴う/大人数/長時間におよぶ飲食の自粛

飲酒を伴う複数人との会食や大人数/長時間の食事会は控えましょう。

(同居家族等を除く)

#### ●3密・リスクのある場所の回避やマスクの徹底

3密が生じるリスクがある場所への外出をできるだけ避け、どうしても必要がある場合は必ずマスクをしましょう。

#### ●地元・現地の感染状況の把握

地元や被災地における感染状況がどうなっているかしっかり情報収集し、移動の自粛等が呼びかけられている場合は参加を延期しましょう。

## ●ワクチンの接種

被災者と接するボランティアを行う場合は、原則として新型コロナウイルスワクチンを3回、ないし4回接種しておきましょう。

加えてMRおよび破傷風ワクチン接種歴を確認しましょう。

MRワクチンを2回接種していない場合は追加接種を検討しましょう。

破傷風ワクチンが未接種、あるいは接種から10年以上経過している場合は、ケガしたときのリスクを下げるために、接種しましょう。

## ○準備

### ●マスク

マスクを複数枚、自分で用意しておきましょう。(往路用、活動用、復路用等) 不織布、布、ウレタンなどの種類がありますが、ボランティアに参加する際は不織布マスクを準備してください。(飛沫の捕捉率が最も高いため)

フェイスシールド、マウスシールドは単独で使用しても飛沫拡散防止効果も飛沫吸入防止効果も非常に低いので、使う場合は不織布マスクと併用しましょう。

### ●ボランティア活動保険への加入

感染症予防の必要有無にかかわらず、出発前にボランティア活動保険へ加入しましょう。出発前に加入することで、往路での事故も補償の対象となります。

### ●検温の記録

検温の提示を求められる場合がありますので準備しておきましょう。

### ●保険証

活動場所での緊急事態に備え、必ず携帯しておきましょう。

## <活動中>

## ○現地への移動

### ●3密を避けた移動手段

3密を避け、感染予防対策がとられている移動手段を選びましょう。自家用車に乗り合わせる場合、外気導入+後席の窓を開ける等換気を徹底しましょう。

### ●移動中の感染予防

移動中、他者と接する場面では必ずマスクを着用し、こまめに石けん流水手洗いまたはアルコール手指消毒を実施してください。

## ○活動現場での注意点

### ●間合いの確保とマスクの着用

感染リスクを下げるため、できるだけ他者とは距離を 2m 以上開けて活動しましょう。2m 以内で活動する場合、会話をする場合は必ずマスクを着用しましょう。

### ●室内の場合は換気の確認

活動場所が室内の場合換気されているか確認しましょう。換気が充分でない場所とを感じる場合は勇気を持って改善提案しましょう。

窓がある場合は風の流れができるよう 2 方向の窓を常時開放しましょう。常時開放できない場合は、30 分に 1 回、5 分間程度全開にしましょう。窓がなくドアが 1 つの部屋の場合、換気扇や扇風機、サーキュレーターを併用しましょう。

### ●接触機会の削減

活動の打合せはグループリーダーに限る等、被災者との接点を持つメンバーをできるだけ限定する工夫をしましょう。

### ●手指消毒の徹底

活動に入る前、軍手や手袋を脱いだ時、休憩/昼食時、活動後、多くの人が触れる共用部分を触った後等は、こまめに石けん流水手洗いまたはアルコール手指消毒を行いましょう。

#### 【多くの人が触れる共用部分の例】

テーブル、椅子の背もたれ、ドアノブ、電気のスイッチ、電話、キーボード、タブレット、タッチパネル、蛇口、エレベーターのボタン、備品・器具等

また、作業中は可能な限り手で首から上(目鼻口)に触ることは避けましょう。

### ●疲労・熱中症の対策

特に夏場にマスクを付け続けると熱中症のリスクがあがるので、こまめな休憩を取れる体制で活動しましょう。(二班交代で 30 分おきに 30 分休憩する、等) マスクを外して休憩する際には、2m 以上の間合い確保を徹底しましょう。

### ●体調不良を感じたら

直ちに活動グループのリーダーに報告し、他者との間合いが確保できる換気の良い休憩場所に移動して、体調の回復を待ちましょう。

体調が回復しない場合は、ボランティアセンターなど募集团体と相談して、帰宅して受診する/被災地内の医療機関で受診する、等対応しましょう。

## ○休憩/昼食時

### ●間合いの確保と換気

休憩や昼食中は油断して人との距離が近づいたり、近距離でもマスクなしで会話をしてしまう事があります。

2m以上着座位置を離す、可能な限り向かい合って座る事を避ける、休憩/食事前には石けん流水手洗いまたはアルコール手指消毒を行う、食べる時はしゃべらない、しゃべる時はマスクを必ず付ける、室内の場合は換気を徹底する等、休憩・昼食前に必ず注意点を確認しましょう。

大皿からの取り分けやトング、食器、箸、グラス等の共有や回し飲みはやめましょう。休憩時に果物の差し入れ等がある場合、特に気をつけましょう。

## ○宿泊

### ●個室利用の推奨

宿泊を伴う場合、可能な限り個室を利用しましょう。

どうしてもグループ同室で宿泊する場合は特に感染予防に留意し、換気を徹底してマスクを常時着用しましょう。

## <帰着後>

## ○活動後の取り組み（帰宅後1週間を目安に）

### ●体調の記録

毎朝夕に体温測定し、体調を記録しておきましょう。

37.5℃以上の発熱、のどの痛み、鼻水、鼻づまり、咳、味覚・臭覚の異常、腹痛、下痢、おう吐等がある場合は外出を避け、かかりつけ医に電話連絡して適切な処置を受けましょう。

### ●感染判明時の対応

新型コロナウイルス陽性と判明した場合は、感染拡大防止のために保健所からの聞き取りに協力しましょう。活動中に感染が拡大している可能性があるかと判断された場合は、参加した団体/災害ボランティアセンターに連絡しましょう。