

被災地・避難所でのボランティア活動における対策

佐賀大学保健管理センター

2021 年 8 月作成

被災地・避難所では様々な健康面でのリスクが指摘されているため、以下の点に注意して、ボランティア活動に参加されるようにお願いします。

出発前の注意

- 1 **体調管理**をしておきましょう：寝不足・過労は体調不良や感染症の原因となります。
出発前には十分な休息と栄養をとっておくことが重要です。
- 2 **体調不良時には中止**してください：下痢・発熱・咳・発疹等の症状があるなど体調がすぐれない時は医療機関を受診して、体調が回復するまで現地に入らないでください。
- 3 **予防接種**の勧め：ボランティアの内容によって、接種の優先順位が変わってきます。
事前に保健管理センターに相談して下さい。
 - ① **新型コロナウイルス感染症**：感染症拡大を抑制するため、毎日ボランティアセンターで抗原検査を受け、陰性であることを確認してください。
 - ② **麻疹（はしか）**：麻疹の抗体価をあらかじめ計測し、抗体価が低いと診断された場合には、早めにワクチンの予防接種を受けて下さい。
 - ③ **破傷風**：がれきの除去・清掃作業中にけがをすると感染する危険があります。傷口から破傷風菌が感染すると、毒素によって筋肉の動きが阻害され、最悪の場合は呼吸困難となって死亡することがあります。過去 10 年以内に破傷風の予防接種をしていない人は必ず事前に接種してください。
- 4 **情報収集**：下記のホームページ等を参考にして、現地の災害状況や防災情報も把握しておきましょう。
(参考ホームページ)
佐賀県 災害ボランティアの受入状況等について（令和 3 年 8 月豪雨災害）
<https://www.pref.saga.lg.jp/kiji00382007/index.html>

現地での注意

- 1 被災地では衛生状態が悪いため、様々な感染症のリスクがあります。予防は**手洗いなどの衛生管理や、マスクの着用、虫刺され予防など、基本的な感染症対策**を講じるようにして下さい。
- 2 梅雨から夏にかけて、高温多湿となり、脱水、熱中症にかかるリスクが高まります。
スポーツ飲料等による十分な水分補給や帽子の着用、適切な休息などに注意して下さい。
- 3 体調がすぐれないまま、ボランティア活動に従事すると、かえって迷惑をかける事態

を招きます。**体調がすぐれない時は、現地の管理者やリーダーに速やかに連絡**してください。

- 4 **がんばりすぎない・無理をしない**：体力を消耗すると感染症にかかりやすくなります。自分の体力の限界を認識して、休息と栄養を取りながら活動してください。活動期間も無理をせず長くなりすぎないようにして下さい。
- 5 **マスク（不織布）の着用**：毎日交換しましょう。濡れたり、破れたりしたものは交換してください。活動日数プラス数日分の余裕をもって準備して行きましょう。
- 6 **手洗い・手指消毒**：感染性胃腸炎が発生しやすい状況です。可能な限り、水で手洗いをしましょう。ウェットティッシュや速乾性手指消毒剤を持参してください。
- 7 **登山靴か完全靴**：がれきを踏んでけがをする危険があります。靴底の厚いものをはいてください。
- 8 **手袋**：がれきの撤去などに従事する場合、軍手、できれば厚手の手袋を着用しましょう。
- 9 **怪我をした際**：速やかに流水で洗い流し、近くの医療機関を受診してください。

○自分は大丈夫と過信することがもっとも危険です。

○麻疹と破傷風の予防接種をしておきましょう。

○手洗い・マスク・虫刺され予防・厚底靴・手袋着用など基本を忠実に守りましょう。

○睡眠と食事を十分に取り、体調管理をしながら活動してください。

○体調不良時には現地に行かないように！現地で具合が悪くなったら、現地のスタッフへ連絡してください。