

避難所の利用について

避難所では限られたスペースでの共同生活となりますので、マナーやルールを守ることが大切です。避難者同士のプライバシーを守りながら、譲り合いの心を持って助け合い、協力、配慮が必要です。

共同生活の注意点

所持品

- ・トラブル防止のため所持品に名前を書きましょう。
- ・所持品は、1箇所にまとめ、すぐ持ち出せるようにしましょう。



ルール

- ・大災害の際は、職員やボランティアが不足する場合があります。共同生活に必要な役割は、みんなで協力しましょう。
- ・水道が使えない場合は、飲み水や生活水の確保が必要です。大切に使いましょう。
- ・障がいのある人や高齢者、妊産婦などには、手助けをしましょう。
- ・居住スペースは、個人のプライバシーを守りましょう。
- ・避難所のトイレは多くの方が使用しますので、ルールを守りましょう。
- ・不審者を見つけたら、警察や避難所の管理者、リーダーに連絡しましょう。
- ・避難所から別の場所へ移動するときは、必ず避難所にいる職員及び管理者等に一声かけてください。



マナー

- ・物資が支給される場合は、列に並び、自分の順番を待ちましょう。
- ・掃除は定期的に行い、清潔な状態を保ちましょう。
- ・喫煙は、所定の場所で行いましょう。
- ・ペット同伴の方は、飼い主が責任を持って世話をしましょう。避難所室内へのペットの持ち込みは出来ません。



食中毒

- ・食中毒は1年中発生します。石鹸で十分に手を洗いましょう。
- ・食器、調理器具は、使用后や作業が変わるたびに洗浄と消毒を行いましょう。



感染症

- ・集団生活のため、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。予防対策として、こまめにうがいや手洗いを行い、できるだけマスクを付けましょう。



体調管理

- 【エコノミークラス症候群】
予防対策として、体を動かしましょう。座ったままでも足や足の指先を動かすなど足の運動を行い、十分な水分をとりましょう。
- 【熱中症】
予防対策として、水分をこまめにとり、塩分もほどよくとりましょう。涼しい服装に心がけ、室内でも温度に注意しましょう。



感染症対策

避難された方は、感染症予防のために、次のような基本的な感染症対策を徹底しましょう。

・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、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 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。

・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場所でやろう

マスクがない時
とっさの時

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

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

・マスク着用

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

・十分な換気の実施とスペースの確保

避難所内は、十分な換気に努めるとともに、十分なスペースが確保できるよう、お互いに配慮しましょう。

・避難所の衛生環境の確保

共有する物品やスペースは、定期的に、また、目に見える汚れがあるときは、避難された方々で協力して清掃するなど、避難所の衛生環境をできるだけ整えましょう。

