

避難生活での注意点を知ろう

避難生活は環境の変化やストレスが大きく体調を崩しやすくなります。
避難所での生活では、感染症や熱中症、食中毒などの予防、防犯対策が必要です。

プライバシーを守る

避難所の居住スペースは個々の「家」と同じです。

特に女性、乳幼児や子供のいる家庭、要配慮者などにも気を配り、プライバシーの確保を徹底しましょう。



トイレの使い方

避難所となる施設のトイレは多くの人が利用するので、トイレトーパーが詰まる可能性があります。

施設が指示した方法でトイレを使いましょう。

水道が使えないときは、簡易トイレ(汚物袋に用を足して凝固剤で固める)を使用しましょう。

水の確保

避難所の水道が使えないときは、施設の管理担当者の指示に従って飲み水や生活用水を確保しましょう。井戸水を飲用に使う場合は、必ずろ過をした上で煮沸しましょう。

衛生管理

避難所の室内は土足禁止として、居住スペースと通路を分けるようにしましょう。

ゴミ捨て場所を決め、ゴミには封をして、ハエやゴキブリの発生を防止します。

トイレ清掃は避難者全員で交代で行いましょう。

ペットの世話

避難所では、人とペットの居住スペースが異なります。

避難所のルールに従って、決められた場所にペットをゲージに入れたり、リードでつないだりしておき、飼い主が責任をもって世話を行いましょう。

物資の配給

落ち着いて自分の順番を待ちましょう。状況によっては、ひとり分の食料や物資を複数人で分け合う場合もあります。列に並べない要配慮者への思いやりも必要です。



食中毒の予防

食中毒は一年を通じて発生します。出された食事はできるだけ早く食べるようにしましょう。調理や配布、食事の前にはよく手を洗いましょう。水道が使えないときは、手指消毒用のアルコールなどを使いましょう。

感染症の予防

風邪、インフルエンザなどの感染症の拡大リスクが高まります。水道が使えないときは、手指消毒用のアルコールなどを使いましょう。感染症に自分がかからないように手洗いを、かかっても他人にうつさないために咳エチケットを行いましょう。

熱中症の予防

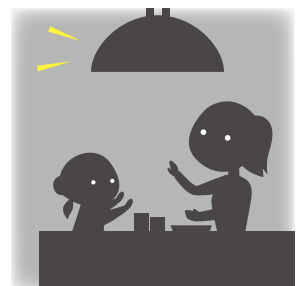
夏季の避難所では熱中症に注意しましょう(特に子供や高齢者)。のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分の補給を行い、通気性の良い吸湿・速乾の衣服を着用して暑さを避けましょう。

睡眠と消灯

避難所での生活は不慣れなことも多く、睡眠不足になって体調を崩してしまうおそれがあります。

明るいと眠れない人、暗いと眠れない人もいるので、日替わりで消灯することもおひとつの方法です。

消灯時間は避難者で話し合って決めましょう。



防犯対策

避難所は完璧な居住環境ではありません。自分の身は自分で守ることを心がけ、怪しい人を見かけたら、警察や施設の担当者に連絡しましょう。