



# 避難所生活の心得

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箇所にとりまとめ、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なため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、ルールを守り清潔に保ちましょう。
- ・ 不審者を見つけたら、警察や避難所にいる職員及び管理者等に連絡しましょう。
- ・ 避難所から別の場所に移動するときは、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。

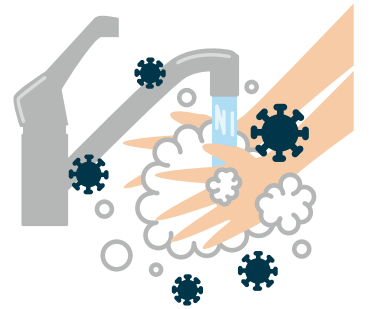
### マナー

- ・ 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。



### 感染症

- ・ 集団生活のため、風邪やインフルエンザ、食中毒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。



### 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。

### 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。

