

# 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

- ◆避難所には多くの人が避難してこられます。トラブルにならないよう所持品に名前を書きましょう。
- ◆避難所の中から避難しなければならない場合があります。所持品は、1箇所にまとめ、すぐに持ち出せるようにしましょう。



### ルール

- ◆大災害の際は、町職員やボランティアが不足する場合があります。炊き出し、救援物資の受け取り、防犯対策、トイレ掃除など、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、飲み水や生活用水の確保が必要です。配水ポイントのお知らせや配水車が到着するまで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、個人の家と変わりません。要配慮者や乳幼児のいる家庭には気を配る必要がありますので、個人のプライバシーは守りましょう。
- ◆ゴミは分別し、所定の場所へ持っていきましょう。ゴミには封をして、害虫の発生を防止しましょう。
- ◆避難所のトイレは多くの方が使用しますので、トイレットペーパーが詰まる可能性があります。トイレを流す際にルールがある場合は、そのルールを守りましょう。
- ◆避難所は完璧な居住空間ではありません。自分の身は自分で守ることを心がけ、不審者を見つけたら、警察や職員又は、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、慌てず、列に並び、落ち着いて自分の順番を待ちましょう。列に並べない要配慮者への気配りも必要です。物資が少ない場合は、ひとり分を複数人で分ける場合もあります。
- ◆掃除は定期的に行い、清潔な状態を保ちましょう。室内は土足厳禁とし、布団を敷くスペースと通路を分けましょう。
- ◆喫煙は、火災防止や受動喫煙防止のため、所定の場所で行いましょう。
- ◆避難所にはペットが苦手な避難者もいます。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。



### 食中毒

- ◆食中毒は1年中発生します。調理・盛り付けの前、食材に触った後、トイレの後には石鹸で充分に手を洗いましょう。
- ◆食器、調理器具にも注意が必要です。使用後や作業が変わるたびに洗浄と消毒を行いましょう。水が使えないときは、使い捨て容器にラップを敷いて使う方法もあります。



### 感染症

- ◆避難所は集団生活の場となりますので、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。
- ◆予防対策としては、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。排泄物やおう吐物の処理には、必ず使い捨て手袋とビニール袋を使用してください。



### 体調管理

#### 【エコノミークラス症候群】

長時間足を動かさないと足の静脈に血栓（血の塊）ができ、歩き出した後などに血栓の一部が血流に運ばれて肺や脳の血管をふさいでしまう病気となります。

予防対策としては、体を動かしましょう。座ったままでも足や指のつま先を動かすなど足の運動をしましょう。十分な水分をとり、脱水症状にならないようにしましょう。



#### 【熱中症】

猛暑などで高い温度が長く続き、発汗して水分や塩分を失われる状態や湿度が高い時期に汗が蒸発しないため、体内の熱がこもったままで放出されない状態において、めまい、筋肉痛、頭痛、吐き気、失神、けいれんなどを起こす症状です。

予防対策としては、水分をこまめにとりましょう。塩分もほどよくとりましょう。涼しい服装に心がけましょう。室内でも温度に注意しましょう。日陰を利用しましょう。日傘や帽子を使いましょう。

