

避難所生活のポイント

1. 困ったことは相談しましょう

我慢せずに、近くの人や避難所対策員、防災リーダーなど、話しやすい人に相談しましょう。

2. 物には名前を書き、まとめておきましょう

いざというときにすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

3. 一緒に食事をしましょう

一緒に食事をとることは、お互いの健康状態の確認にもなります。食堂スペースをつくるのもオススメ。

4. よく眠れるように工夫しましょう

ダンボールや新聞紙を床に敷く、学校の机や椅子を組み合わせて即席のベッドを作るなど、工夫しましょう。

5. 防犯対策をしましょう

貴重品を目立つところに置かない、夜間のトイレは1人で行かないなど、配慮しましょう。

6. 感染症対策をしましょう

可能な限りマスクの着用や手洗いうがい、消毒などを徹底しましょう。

7. からだを動かしましょう

水分をとり、ゆったりした服装を心がけ、適度に動きましょう。トイレを我慢しないようにしましょう。

8. きれいな環境を整えましょう

ごみは所定の場所へ。トイレをきれいに使いましょう。清掃は定期的に行いましょう。

9. 空気を入れ替えましょう

一酸化炭素中毒や風邪を予防しましょう。

10. 避難所運営に協力しましょう

避難所のルールを守り、できることから避難所運営にかかわりましょう。



© いなりん