

避難所での生活はどうすればいい？

避難所は、誰もが不安を抱える中、限られたスペースで他の人たちと集団共同生活を行う場所です。このような状況では、様々な問題が表面化してくるでしょう。そのため、決められたルールやマナーを守り、少しでも過ごしやすい環境となるように避難者同士での助け合いも重要になってきます。前もって、避難所について把握しておくことで、有事の際に安心して過ごせる避難所の確保に努めましょう。

避難所生活で気を付けること

●避難所に到着したら、受付をしましょう

- ・避難所に到着したら、受付で、住所・氏名・連絡先・体調などを申告してください。
- ・居住スペースは早い者勝ちではありませんので、必ず避難所管理者の指示に従ってください。

●抱え込まずに周囲に相談しましょう

- ・不安なことがあれば、無理をせずに身近な人や専門家に相談するようにしましょう。
- ・薬が手元になかったり、薬で困ったときは、かかりつけの病院や、薬剤師、保健師などに相談しましょう。

●より良い環境をつくりましょう



- ・防犯対策や要配慮者への支援、女性が抱える悩み、子供の心のケアなど、避難所での様々な課題を解決するために、いろいろな立場の人が避難所運営に参加する仕組みをつくりましょう。
- ・避難所を安全で過ごしやすい場所とするために、スペースの配慮や衛生管理など被災者一人ひとりが自分にできることをやりましょう。

健康な避難所生活を過ごす方法



●水分・塩分補給をこまめに

トイレを気にして、飲む水の量が少なくなりやすいです。こまめに水分補給をして熱中症予防をしましょう。



●食中毒に注意

下痢、発熱、手指に傷がある人は調理や配食を行わないようにしましょう。



●十分な休息・睡眠

慣れない避難所生活では、体調を崩す人が少なくありません。「しっかりと休むこと」を意識しましょう。



●適度な運動

エコノミークラス症候群の予防のために積極的に体を動かしましょう。



●感染症予防の徹底

食事の前やトイレの後には手洗いを。流水が使えないときはアルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。



●トイレの管理と使用

我慢せずにトイレに行くようにしましょう。また、掃除を定期的に行い、清潔さを保ちましょう。