

避難所生活での心得

避難所での注意点

大規模な震災等が発生した場合、市では避難所となる施設へあらかじめ指定している担当職員を参集させて避難所を開設します。その後、施設管理者や避難した方も含め、協力して避難所運営を行います。



● 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。

● プライバシーを守る

居住スペースは個々の「家」と同じです。特に女性、乳幼児や子どものいる家庭、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。

● 清潔に保つ

室内は土足禁止として、布団を敷くところと通路を分けるようにしましょう。室内の清掃や整理整頓に努めましょう。ゴミ捨て場所を決め、ゴミには封をし、トイレは清潔に使用しましょう。

● エコノミークラス症候群対策

避難所内でずっと同じ姿勢でいるとエコノミークラス症候群になってしまいます。適度な運動を行い、健康状態を保ちましょう。



感染予防

災害時には、感染症の拡大リスクが高まります。特に避難所では、衛生状態を保つことが大切です。飛沫感染や空気感染により感染拡大する恐れがあるため、感染症にまずは「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などを行いましょ。



手洗い・消毒

- ・トイレの後や食事の前には手を洗いましょう。
- ・水が出ない場合には、アルコール消毒剤を多めに手に取り、よく消毒しましょう。

咳エチケット

- ・マスク着用など感染症対策を徹底しましょう。体調不良や発熱症状等がある場合は、職員に申し出てください。

食べ物

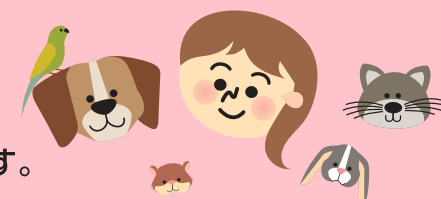
- ・袋入りの食べ物は手でちぎったりせず、直接食べましょう。
- ・おにぎりを握る時は、使い捨て手袋の使用やラップに包んで作りましょう。

トイレ

- ・汚した場合には、きれいにしてから出ましょう。
- ・避難生活が長期化した場合は、掃除当番を決めるなど、お互いに協力し衛生的なトイレを維持しましょう。

ペットの避難 ～飼い主が備えておくべきこと～

避難所へのペットの同行避難は可能ですが、原則、避難者がいるスペースから離れた決められた場所につないだり、持参したケージ(おり)等に入れたりすることになります。避難所のルールに従って、飼い主が責任を持って世話をしましょう。



■ 災害時の心構え

避難所には、動物が苦手な人やアレルギーを持っている人など様々な人がいるので、周りの人に配慮しましょう。

■ ペットのしつけと健康管理

ケージやキャリーバッグ等に慣れさせておき、決められた場所で排泄ができるようにしておきましょう。予防接種や寄生虫の駆除をしておきましょう。

■ ペット避難用具・備蓄品の用意

食料、リードやキャリーバッグ等、避難先での飼育に必要なものを予め用意しておき、持参しましょう。ペット用の避難物資が届くまでには時間がかかる場合があるので5日分(できれば7日分以上)は用意しておきましょう。



詳しくは、環境省ホームページを確認

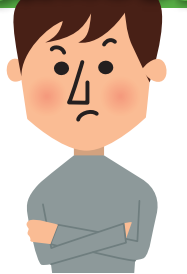
自助・共助・公助の連携

冷静さと助け合いの精神が大切です

高齢者やからだの不自由な方等、災害時に助けが必要な方々(要配慮者、避難行動要支援者^注)がいます。このような方々が安全に避難できるように、地域で助け合いましょう。

注) 高齢者、障害者、乳幼児その他の特に配慮を要する人を「要配慮者」といいます。そのうち、災害が発生、または災害が発生するおそれがある場合に自ら避難することが困難で、避難のために支援を要する人を「避難行動要支援者」といいます。

自分にできることはなんだろう?



高齢者・傷病者には…

援助が必要なときは、複数人で対応します。背負ったり、肘や肩につかまってもらい、安全な場所まで誘導します。



車いすの方には…

階段等では、必ず2～3人で協力して対応します。背中を下にして、恐怖心を与えないようにします。



外国人・旅行者には…

日本語が分からず、孤立する可能性があります。身振り、手振りや話しかけ、孤立させないようにします。



目の不自由な方には…

まずは声をかけます。視覚障害者に肘を軽く持ってもらうか、肩に手を置いてもらい、半歩前をゆっくり歩きます。



耳の不自由な方には…

近くに寄って相手の正面に立ち、ゆっくり大きく口を動かして話します。筆談も有効です。書くものがないときは、手のひらに指先で文字を書きます。



妊婦・乳幼児には…

妊婦や乳幼児を抱えている方は、周囲に配慮して肩身のせまい思いをしていることがあります。困っていることがないか、すすんで声をかけましょう。



自主防災組織に参加しよう

■ 自主防災組織とは

自主防災組織とは、「自分たちの地域は自分たちで守る」という「共助」の精神に基づき、地域の方々が自発的に防災活動をする団体(組織)です。災害時はもちろん、災害後の避難所の運営や、復旧活動にも大きな力を発揮します。

■ 災害時にすべきことは?

災害時には、家屋等の下敷きになる人やけが人の発生、出火など、様々な事態が発生する可能性があります。公共機関と連絡を取り合いながら、地域のみんなで力を合わせて活動しましょう。

1 情報の収集・伝達



2 救出活動



3 初期消火



4 応急手当



5 避難誘導



6 給食・給水



避難先で必要なものは各自で持参を

生活必需品・食料・常備薬・マスクや消毒液などの感染症対策品・避難所用スリッパなどは事前に用意し、可能な限り持参しましょう。避難所に備蓄品(毛布・水・食料等)もありますが、必要最低限のものです。日ごろから、必要なものは準備しておきましょう。

P38 災害の「備え」チェックリストを確認

