

# 皆で支え合い！避難所生活の心得

災害時に不特定多数の人が集まる避難所。新型コロナウイルス感染症の対策を含め、お互いの心くばりや思いやりが必要です。お互いに気持ちよく健康に過ごすために、これらのことを心がけましょう。

## 周囲への配慮

### ルールを守ろう



消灯時間や食料の配給時間、居室スペースの定めなどさまざまな決まりごとを必ず守りましょう。

### マナーやモラルを意識



避難者同士でマナーやモラルを意識して気持ちよく生活しましょう。

### 自分が使用するものを持参



自分が使うもの、食べるものは持参しましょう。物の共用は感染症のリスクを高めることにもなります。

### 飲酒はダメ



気が大きくなって、話し声が大きくなりがちです。周囲に迷惑がかかるので飲酒はやめましょう。

### たばこは喫煙所で



**喫煙所**  
SMOKING AREA

たばこは決められた喫煙場所で吸いましょう。全面禁煙の場所ではガマンしましょう。

## 健康維持

### からだの運動



エコノミークラス症候群の予防、寝たきりの予防のためにも、積極的に体を動かしましょう。

### 十分な睡眠・休息



誰もが不安を感じています。休息や睡眠を意識してとりましょう。

### こまめに水分・塩分補給



トイレを気にして水を飲む量が減りがちです。こまめな水分・塩分補給は熱中症対策にもなります。

### うがい・歯みがき



うがい、歯磨きはできるだけ行い、風邪の予防、口の中の衛生を保ちましょう。

### 食中毒に注意



調理済の食べ物はすぐに食べましょう。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。

## 感染症対策

### マスク着用・咳エチケット



感染症の予防のため、マスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。定期的にマスクを外して休憩し熱中症に気をつけましょう。

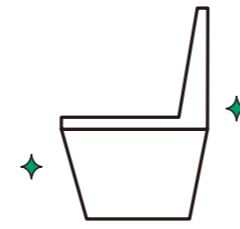
### 手を清潔に



避難者同士で手を触れる物が多いためこまめに手洗い、手指消毒を行いましょう。

※出典 政府インターネットTV

### トイレはきれいに使おう



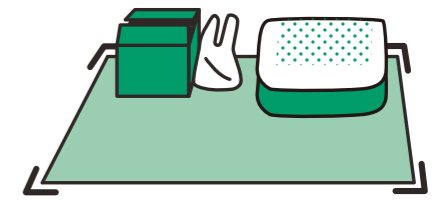
排泄物を放置すると集団感染のおそれがあります。きれいに使って清潔なトイレを維持しましょう。

### こまめに体調チェック



体調の変化を継続的にチェックしましょう。変化があったら避難所の運営者に知らせましょう。

### 決められた区画で過ごそう



感染症防止のため、生活空間を制限しています。ソーシャルディスタンスを確保しましょう。