

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。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



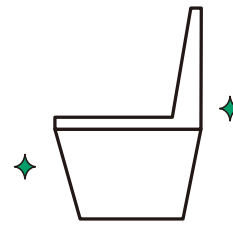
感染症の予防のため、マスクを着用し、
咳エチケットを守りましょう。
定期的にマスクを外して休憩し
熱中症に気をつけましょう。

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



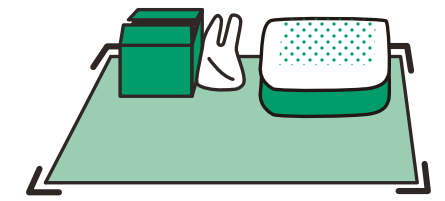
排泄物を放置すると集団感染の
おそれがあります。きれいに使って
清潔なトイレを維持しましょう。

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。