

6 避難所での生活を知る

避難所生活で、気をつけることは？

避難所は、誰もが不安を抱える中、限られたスペースを他の人たちと分け合いながら、共同生活を行う場所になります。

このような状況ですので、様々な問題が表面化してくるかもしれません。だからこそ、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、避難者同士で助け合うことが大切です。

● 避難所に到着したら、まず受付を

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



● 困ったときは周囲に相談

- 自分だけで不安を抱え込まず、避難所に設置される相談窓口を利用しましょう。
- 薬が手元になかったり、薬で困ったりしたときは、医師、薬剤師、保健師などに相談しましょう。



● 避難所運営に参加して、よりよい環境に

- 大規模な災害では、公的な支援が行き渡らないことがあるため、避難所運営は避難者自身で行うことが基本となります。
- 避難所を安全で過ごしやすい場所とするために、被災者一人ひとりが、自分にできることをやりましょう。
- 防犯対策、要配慮者への支援、女性が抱える悩み、子どもの心のケアなど、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。
- 困難な状況にあるからこそ、人とのつながりは大切なものとなります。お互いに挨拶し、声をかけ、励まし合ひましょう。
- 快適な避難所環境のためには、事前の準備と日頃からの訓練が欠かせません。地域で行われる避難所の運営訓練には、積極的に参加しましょう。



① 防災インフォメーション 発熱・風邪の症状などがあった場合の避難

避難所では、新型コロナウイルス対策を行っています。では、発熱や風邪などの症状がある人は、避難所に避難してもいいのでしょうか？

答えは「YES」です。

避難所では、発熱・風邪などの症状がある人や、濃厚接触者も受け入れます。そのような人は、避難所に到着したら、すぐに避難所管理者に申告してください。感染症の拡大防止と人権への配慮の観点から、隔離スペースの確保や医療機関などへの移送など、必要な対応を行います。



● 避難所生活を健康に過ごすためのポイント

水分・塩分補給をこまめに

- トイレを気にして、水を飲む量が減りがちです。こまめに水分・塩分補給をして、熱中症予防をしましょう。



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。
- 感染症予防のため、また、アレルギーの原因となるほこりを避けるために、マスクの着用を徹底しましょう。
- うがい、歯磨きを行うことで、風邪の予防、口の中の清潔保持を心がけましょう。



食中毒に注意

- 出された食事はすぐに食べてください。
- 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。



適度な運動

- 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、積極的に体を動かしましょう。



十分な睡眠・休息

- 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。

防災ダックのまとめ

避難所の運営は、避難者が自分たちで行うことが基本だ。急な避難生活で不安になると思うけれど、みんなができる範囲で運営に参加することが、過ごしやすい環境づくりにつながるんだ。災害の際に役立つように、地域の避難所運営訓練などに積極的に参加してみよう。

