

# 避難所での注意点

## 避難所での注意点

災害が長期化した場合、県や市の備蓄が不足することがあります。最低限の食料や生活用品を持って避難しましょう。

### プライバシーを守りましょう

他人の荷物などを勝手に触ったり、のぞいたりしてはいけません。



### 貴重品は常に携帯しましょう

過去の災害では、避難所での盗難が発生しています。貴重品は必ず持ち歩きましょう。



### 相手への配慮

他人をじろじろ見るなど、相手を不快にさせる行為はやめましょう。困っている人がいたら、声をかけるか避難所係員まで連絡しましょう。



### まめに水分補給をしましょう

暑さなどで気付かないうちに脱水症状になる場合があります。のどがかわいていなくてもこまめに水分をとるようにしましょう。



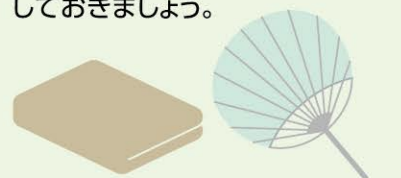
### うがい、歯磨きをしましょう

口内環境が悪く思わぬ病気にかかることがあります。毎日欠かさずケアしましょう。



### 暑さ／寒さ対策をしましょう

停電などで空調が使用できない場合に備えて、うちわや扇子、薄い毛布(ブランケット)などを用意しておきましょう。



## ～ 感染症の恐れがあります ～

- 3密防止対策が必要です。
- 人数制限の可能性もあります。

## 避難所内での感染症拡大を防ぐために・・・

### ソーシャルディスタンスを保ちましょう

避難所では、密を避け、他の人との間隔をあけるように心がけましょう。



### 必ずマスクを着用しましょう

避難所内での感染症拡大を防ぐために、必ずマスクを着用してください。着用を拒否した場合は、退出していただく場合があります。



### 避難所では静かに過ごしましょう

飛沫感染を防ぐことや、寝ている人の邪魔にならないために、大声や大きな物音は控えましょう。



### こまめに消毒をしましょう

ほとんどの場所が共有スペースのため、人の手の触れる機会が多いです。自分の生活スペースに戻る前に必ず消毒をしましょう。



### 定期的に検温しましょう

体調が悪いと感じた時にはすでに症状が悪化している場合があります。定期的に検温し、体調管理を徹底しましょう。



### 体調が悪くなったらすぐに避難所係員へ相談しましょう

体調がすぐれない人用の生活スペースを設けています。周囲に影響が出る前に、すぐに避難所係員へ相談してください。



## 避難所でのルールを守り、秩序を保って過ごしましょう! (下の図はイメージです。)



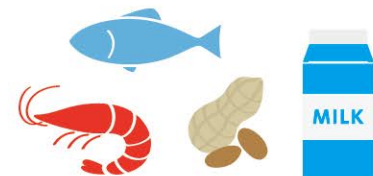
### 避難所ルール厳守

共同生活の場です。騒いだり、自分勝手な行動はやめ、ルールを守りましょう。



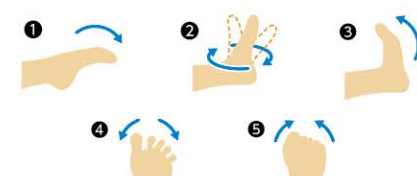
### 食物アレルギーに注意!

配給食料の中にはアレルギー対応していないものもあります。食品表示をよく確認するとともに、不安な時は避難所係員に聞いてください。



### 適度な運動を!

長時間同じ姿勢でいると、エコノミー症候群になる場合があります。定期的に立ち上がったたり、ストレッチをするなど、適度な運動を心がけましょう。



### 女性への配慮

女性が避難所であるべくストレスなく過ごせるように、就寝場所や専用スペース等を巡回警備するなど、安全・安心への配慮が重要です。(女性用品の配布方法にも配慮が必要です)

男女共同参画の視点からの防災・復興の取組指針  
https://www.gender.go.jp/policy/saigai/shishin/shishin\_12.html

### ペットの同行避難

#### ペットと一緒に避難

春日部市の避難所では、ペット(犬や猫等の愛玩動物のみ)を連れて避難所へ避難できます。ただし、アレルギーなどがある避難者の方がいる場合は、別の避難所へ移動をお願いすることがあります。

#### ペット用避難用具

衛生管理上、ペットは屋外となります。そのため、ケージを必ず持参していただくとともに、日頃からケージに慣れさせておいてください。市ではペット用品の備蓄はしていません。ペット用品(食料等)は飼い主が持参してください。

