

避難所での生活を考えましょう

大規模災害時は避難所でさまざまな人と共同生活を行うこととなります。プライバシーの確保が難しいなど不自由なことがあります。互いに協力しあいみんなで支え合しましょう。

避難所運営で注意したいこと

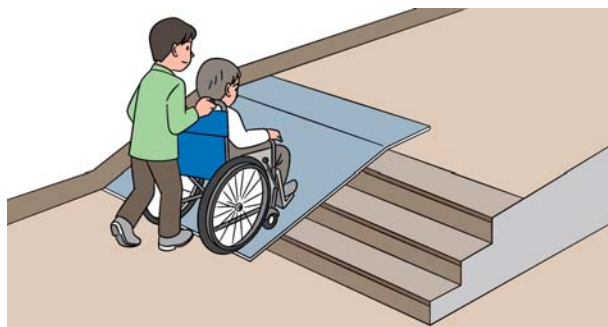
共同生活のポイント

- プライバシー保護や感染症予防のために、なるべく各スペースを広くとりましょう。
- 女性や子どもの安全に配慮した環境づくりに努めましょう。
- リーダー、副リーダーを置き、避難所運営のためのルールや役割分担を決めましょう。
- 避難所運営委員会を設置する際は女性を一定数入れましょう。
- 特定の性別や立場の人だけに負担がかからないように、みんなで役割を分担しましょう。



要配慮者への配慮

- 障がいのある人や高齢者、妊産婦などには、手助けをしましょう。
- 車いすが通行できるよう、バリアフリー化をしましょう。
- 要配慮者のニーズを知るための相談窓口を設置しましょう。



衛生管理のポイント

- 清掃などは定期的に行い、ゴミは所定の場所に集めましょう。
- 共同トイレはきれいに使うよう心がけ、手洗いでできる水も準備しましょう。
- 定期的な換気を行うなど、感染予防対策を徹底しましょう。



女性への配慮

- 着替えなどのために間仕切りなどで人目につかないスペースを確保しましょう。
- 共同トイレの何割かを女性専用とするなど女性が安心して使えるようにしましょう。
- 衣類や生理用品など女性特有の物資は、女性の担当者から配布しましょう。



ペットについて

- ペットは居住スペースで飼養できません。
- 普段からペットをケージに慣れさせ、ほかの人や動物に対して、暴れたりほえたりしないよう、適切なしつけをしておく。
- 定期的に各種ワクチン接種を受け、首輪などに迷子札や鑑札をつけておく。
- ケージやペットフードなどを非常持出品として準備しておく。
- エサやりや排泄物の処理などは、飼い主が責任をもって行う。

健康管理で特に注意したいこと

感染症

集団生活をする避難所ではインフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症が広がりやすくなります。

- こまめに、うがいや手指用のせっけんや消毒液で手洗いを励行しましょう。
- マスクの着用を徹底しましょう。
- 下痢をしている人は脱水症状にならないよう水分補給を心がけましょう。
- 居住スペース間の距離を保ちましょう。
- 定期的に換気しましょう。



一酸化炭素中毒

狭い屋内でストーブをつけっぱなしにしていると一酸化炭素中毒の危険性が高まります。新鮮な空気と入れ替えることが重要です。

- こまめに窓を開けるなど、換気をしましょう。
- 暖房機器についている排気口に異常がないか確認しておきましょう。



エコノミークラス症候群

長時間足を動かさないでいることで足の静脈に血栓(血の塊)ができ、血栓の一部が肺や脳の血管をふさいでしまう病気です。

- 長時間にわたって同じ姿勢をとらないようにしましょう。
- できるだけ体を動かしましょう。
- 座ったままでも、足の指やつま先を動かすなど足の運動をしましょう。
- 十分な水分をとり、脱水症状にならないようにしましょう。
- 避難所ではゆったりとした服装で過ごしましょう。



メンタルヘルス

待機時間の長い避難所生活では、災害で大きな被害を受けたことへのショック、不自由な現状や将来的な生活再建への不安などを和らげるメンタルヘルス対策も重要です。

- 苦しいときは遠慮せず、避難所を訪れる医療や福祉の専門家に相談しましょう。
- 周囲の人とのコミュニケーションを図りましょう。



防災・減災キーワード

在宅避難のすすめ

自宅が被災していない限り原則として自宅で避難生活を送ります。避難所は自宅が被災していない場合に行く場所、無理に避難所に行く必要はありません。

日ごろから各家庭で飲料水や食料などを備蓄したり、食料品や生活用品などを使いながら備蓄する「ローリングストック法」を活用しながら、避難所に行かなくて済むような対策をこころがけましょう。

また、電気、ガス、水道など、ライフラインが急に使えなくなったときに役立つのがキャンプ用品です。アウトドアで日ごろから使い慣れることで、非常時も慌てず使えるようになります。

