

避難所生活の心得 思いやりと協調

避難所のルールとマナー

避難所では、ルールを守り、避難者もできる範囲で役割分担して、助け合いながら生活しよう。避難所には配慮が必要な人たちも多く生活している。他者への心配りを忘れずに。みんなが不安やストレスを抱えている避難生活。お互いに思いやりを持って、いたわり合いながら生活したい。

■ プライバシーを守る

居住スペースはそれぞれの家と同じ。女性や子どもがいる家庭や要配慮者には気を配りながら、プライバシーを尊重しよう。

■ トイレをきれいに

トイレは多くの人が利用するので、それぞれの施設の指示に従って使用しよう。断水の場合はトイレトーパーを流さないなど、しっかりと注意を守って清潔に保ちたい。

■ 水の確保

水道が使えないときは、施設の管理担当者の指示に従い、飲み水や生活用水を確保する。井戸水を飲用に使う場合は必ずろ過、煮沸しよう。

■ 防犯対策

自分の身は自分で守ることを心がけ、怪しい人を見かけたら、警官や施設の担当者に連絡しよう。

■ 物資の配給

状況によっては一人分の食料や物資を何人かで分け合わなければならないこともある。我れ先にと焦らず、列に並べない要配慮者への思いやりも忘れずに、自分の順番を待とう。

■ 炊き出しは衛生管理をしっかり

調理や盛りつけの時、トイレの後、食事の前には石けんでしっかり手を洗おう。調理器具も作業が変わる度に洗浄と消毒を行う。

■ 食中毒の予防

一年を通じて食中毒は発生する。手洗い、食器の洗浄をしっかり行うことが原則。水が使えないときには、使い捨て容器にラップを敷いて使おう。

■ 環境変化による体調不良に注意する

環境の急な変化で体調を崩さないように気をつけよう。夏は水分補給を心がけ、冬は効率的に暖がとれるように工夫する。狭いスペースで運動不足にならないよう、積極的に体操などで身体を動かそう。

■ 衛生的に

土足禁止にして、通路と居住スペースは分けよう。ゴミ捨て場所を決め、悪臭やハエなどが発生しないよう、ゴミはしっかり封をしよう。

■ 喫煙ルールを守る

周囲の人に迷惑がかからないよう、喫煙できる場所を決める。喫煙者は受動喫煙や火災に十分気をつけよう。

■ ペットの世話

避難所のルールに従って、飼い主が責任を持って世話を行う。

■ 感染症の予防

風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなるので、こまめに手指の消毒、うがいを行おう。

■ 睡眠と消灯

避難所では睡眠不足で体調を崩すことがある。みんなが眠れるように協力し合おう。暗さが不安なときは懐中電灯に白いポリ袋をかぶせて簡易的なランタンを作ったりして、周囲に迷惑がかからないように明かりをとるなどの工夫も。

■ 熱中症の予防

真夏の避難所は熱中症に注意しよう。こまめに水分・塩分を補給し、通気性の良い吸湿・速乾の衣服で暑さをしのごう。