

避難所での生活

避難所では、限られたスペースで共同生活することになりますので、ルールやマナーを守ることが大切です。トイレやゴミ置き場などの共有施設は、定期的に清掃し清潔にしておきましょう。また、お互いのプライバシーを尊重しながら、譲り合いの心を持って生活しましょう。



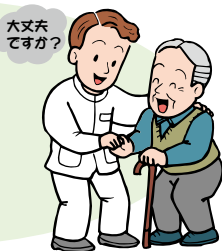
避難所で気をつけたいことは？

狭い避難所にいることでエコノミー症候群にならないために、定期的に体を動かしたりマッサージをするよう心がけましょう。また、避難生活が長引くと、睡眠不足やストレスの発生、運動不足から足腰の衰えを招くこともあります。こちらも毎日軽い運動をすることが効果的です。加えて夏は熱中症や食中毒、冬はインフルエンザなどにも注意が必要です。こまめな水分補給や衛生管理に配慮してください。

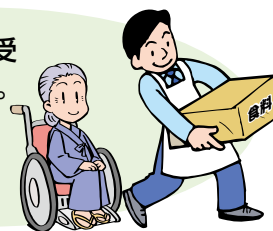
避難所での配慮について

避難所では、高齢者や障がいのある方、子ども、女性などに特に配慮しなければならないことがあります。お互いに気を配り、手助けをするなどして、誰もが過ごしやすいように配慮しましょう。

- 日常と異なる状況にいるため、精神的に不安になりがちです。話し相手になるなど、積極的に話しかけましょう。

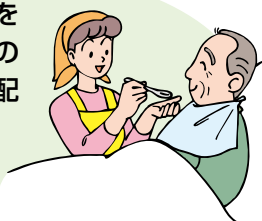


- 食料や救援物資などの受け取りを手伝いましょう。



■ 高齢者や内部障害のある人の場合

- 避難所での生活で体調を崩しやすいので、室内での保温や寝具、食事などに配慮しましょう。



- おむつ交換や補装具交換が必要なときは、別室を確保する、または、ついたてやカーテンを設けるなどの配慮をしましょう。



■ 目の不自由な人の場合

- 避難所では、自分の位置が把握しやすいように壁際のスペースを確保するなど、配慮しましょう。
- 掲示物による情報を得ることができないので、まわりの人が読み上げ、情報を伝えましょう。



■ 耳の不自由な人の場合

- 放送や口頭連絡などでは、情報を得ることができません。文字化して伝言板への貼り出しや、まわりの人が筆談などして情報を伝えましょう。また、必要に応じて手話通訳者や要約筆記者の派遣を行政に依頼しましょう。



■ 女性や子どもの場合

- 女性には、着替え、物干し場、トイレ、お風呂、授乳スペースなど、プライバシーへ配慮しましょう。
- 子どもには、遊び場の確保などストレスとならない環境づくりに配慮しましょう。

