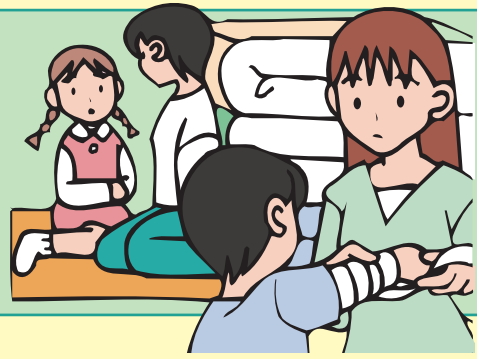


避難所での生活

避難所では、限られたスペースで共同生活をするようになりますので、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、お互いに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。また、近年は新型インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染の発症リスクもあり、併せて感染症に配慮した避難所生活が重要となっております。

感染症対策を踏まえた新しい生活様式による避難所での生活

避難所では、これまでの高齢者などの要配慮者への配慮と併せて、新たな感染症対策を踏まえた新しい生活様式を取り入れ、誰もが安心できて、過ごしやすくする配慮が必要です。

避難する際の基本的な感染防止対策

- ・マスクを着用、持参する。
- ・避難所に避難する前に事前に自分の体温を検温する。
- ・避難所に入る前に、手洗いと手指消毒を徹底する。



避難所生活における感染防止対策

- ・避難所内では、人との間隔を2m空けるとともに、座る際には向かい合わせではなく、背を向けて座るようにする。
- ・夏や冬でも、施設内では2方向の窓を開けて空気の流れを作ることや、30分に1回以上数分間窓を開けるなど、ルールを決めて換気を十分に行うようにする。
- ・食事は集まって食べることはなく、それぞれのスペースで取るようにする。
- ・手拭きタオルや食器等は共有せず、使い捨てのペーパータオルや食器を準備・使用する。
- ・施設の共用部分を触った際には、石鹸で手洗いをするとともに、手指の消毒を徹底する。

