



避難所生活について

生活ルールを守りましょう

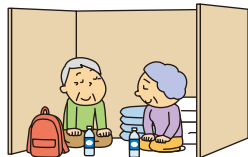
- 起床や就寝の時間、トイレの使い方、喫煙場所、ペット同伴の可否など避難所のルールを守りましょう。
- ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声をあげたりするのはマナー違反です。

役割分担して運営に参加しましょう

- 避難者もできる範囲で、受け付けや清掃、炊き出し、物資の配布など役割分担をしましょう。
- 助け合いながら避難所運営に参加しましょう。

段ボール型のベッドの活用やプライバシー確保に努めましょう

- 段ボール型のベッドの設置は足腰の弱い方に有効です。
- プライバシーの確保のために間仕切り（パーテーション）などがあると便利です。



健康や衛生の管理に気を付けましょう

- エコノミークラス症候群を予防するために、適度な運動と水分補給をしましょう。
- かぜやインフルエンザを予防するため、手洗い・うがいをしましょう。換気、マスク、十分な睡眠も有効です。
- 食中毒の予防のため、手洗い、消毒、賞味・消費期限の確認をしましょう。

犯罪に気を付けましょう

- 避難所では窃盗や詐欺、性犯罪、押し売りなどの犯罪に注意して、怪しい人を見かけたら、警察官や施設担当者に連絡しましょう。

