

避難生活

指定避難所は不特定多数の避難者が共同で生活します。ルールを守り、お互い協力し、助け合って避難生活をおくりましょう。また、自宅が安全な場合は自宅滞在(在宅避難)をしましょう。

避難生活の種類

自宅滞在(在宅避難)

自宅の安全が確保されている場合は、備蓄品(食料など)を消費して自宅で生活します。環境の変化やストレスなどで体調を崩すおそれが低いとされています。



避難所等への避難

自宅が危険な場合は、市が開設する指定避難所のほか、親戚・知人宅、宿泊施設などに避難します。指定避難所に多くの人押し寄せると「3密の状態になる」「プライバシーの確保が困難」などの問題が生じます。あらかじめ指定避難所のほかにも、複数の避難先を検討しておきましょう。

避難する際の注意点

家を出る前に確認しましょう

正確で新しい情報ですか?

- テレビやラジオなどで、最新の気象・災害・避難情報を確認しましょう。
- 市や消防団から避難の呼びかけがあれば、速やかに避難しましょう。



ガスや電気は大丈夫ですか?

- 家を出る前に、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。
- 親戚・知人などに避難先を伝えましょう。



非常用持出品は持ちましたか?

- 非常用持出品の中身を確認しましょう。
- 38ページ参照



安全な避難経路ですか?

- あらかじめ、避難先までの避難経路を複数決めておきましょう。
- 途中で家族が離散したときの行動も決めておきましょう。



ご近所の方は大丈夫ですか?

- 高齢者、障がい者、子ども、病気のある方などの避難に協力しましょう。



万が一避難が遅れ、危険が迫ったときは、近くの丈夫な建物に避難しましょう。命を守ることを最優先に行動してください。

避難所での心得

マナーと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。



要配慮者への配慮

- 要配慮者とは、高齢者や障がい者、妊産婦など、特別な配慮を必要とする方のことです。
- 避難所での生活が困難な方は、施設担当者に伝えましょう。
- ヘルプマークなどをつけている方には、積極的に声掛けや手助けをしましょう。



健康管理に気を付けましょう

- エコノミークラス症候群予防のため、適度な運動と水分補給をしましょう。
- ※長時間同じ姿勢でいると、血行不良から肺塞栓(はいそくせん)などの重病を誘発するおそれがあります。
- 熱中症予防のため、水分補給、室温調整、衣服の工夫をしましょう。



犯罪に気を付けましょう

- 怪しい人を見かけたら、施設担当者や警察に連絡しましょう。
- 窃盗や詐欺、押し売り、性犯罪などに注意しましょう。



役割分担して運営に参加しましょう

- 避難生活に必要な作業は、基本的に避難者全員で協力・分担しましょう。
- 運営に関わる女性は、生活用品の配布や授乳スペースの確保などを担当しましょう。
- トイレの掃除は当番を決めて、全員で定期的に行いましょう。



食物アレルギーがある方は

- 周囲にアレルギーがあることを伝え、アレルギーの原因食材などを記入した名札などを身につけましょう。
- アレルギー対応食品を多めに用意し、持参しましょう。
- 支援物資のアレルギー表示は必ず確認しましょう。
- 万が一症状が出た際は、周りに知らせましょう。



徹底的な感染症対策を

- こまめに手洗い、手指消毒、うがいをしましょう。
- マスクの着用を徹底しましょう。
- 手すりやドアノブなどを定期的に消毒しましょう。
- 十分に換気をしましょう。
- 他の避難者との距離をとりましょう。
- 発熱などの症状がある方は、別のスペースで生活する場合があります。



支援物資について

- 支援物資は最初から避難者全員分があるとは限りません。
- 身体の不自由な方や妊産婦などが優先的に配布を受けられるようにしましょう。



ペットの同行避難について

吉川市では、指定避難所へのペットの同行避難が可能です。ペットはケージに入れて、避難者とは別のペット受入スペースで過ごします。餌などは飼い主が用意し、糞尿の始末などの世事も飼い主が行います。

平常時にいただきたいこと

- 各種予防接種
- 最低限のしつけ
- 必要な物資の用意
- 迷子対策(マイクロチップの装着等)