

# 避難生活の心得

## 自宅で避難生活する場合

### ライフラインは備蓄品でまかなう

- 電気、ガス、水道が止まることがあります。
- 懐中電灯や電池、ろうそく、カセットコンロなどを備蓄しておきましょう。
- 食料や飲料水を備蓄しておきましょう。

### 一番困ることはトイレの確保

- 自宅のトイレが機能しなくなることがあります。
- 簡易トイレや携帯トイレを備蓄しておきましょう。

### 積極的に助け合いの輪に加わろう

- 避難生活で家に閉じこもっていると、情報が入らなかったり、助け合いの輪から外れてしまうことがあります。外に出て積極的に隣近所で助け合いましょう。

- ポイント
- 比較的、環境の変化が少なく済む
  - 自力で生活していくための備えが必要



## 避難所で生活する場合

### 避難所は共同生活です

- 運営組織を作りましょう。
- 生活ルールを定めましょう。
- 係を決めて、役割を分担しましょう。
- お互いのプライバシーにも配慮しましょう。
- 配慮が必要な人への対策を取りましょう。(授乳室、更衣室、男女共同参画など)

### 衛生面に気を配りましょう

- 感染症予防のためにしっかりと衛生管理をしましょう。
- こまめな清掃や、ごみの適切な処理を心掛けましょう。

### 健康管理には普段以上の注意を

- エコノミークラス症候群の予防のため、水分補給や手足の伸び運動をしましょう。
- 規則正しい生活を心掛けましょう。

- ポイント
- 避難所は避難者による自主運営が基本
  - 共同生活で体調を崩さないように注意



### ペット同行避難

災害が起こった際には、飼い主自身や家族の安全確保が重要ですが、ペットの安全確保についても普段から考え、備えておく必要があります。普段からペットの基本的なしつけや健康管理をし、様々な環境に慣らしておくことが大切です。

また、避難所には、動物が苦手な方やアレルギーがある方などへの配慮から、ペット専用スペースでケージなどにいれ、飼い主が管理することになります。避難する際には、ペットフードや水などを持参してください。

### 受け入れ可能なペットの種類

ペットのうち、犬や猫、小動物などで、飼い主の責任において飼育できるもの。

- ケージや容器を持参し、その中で生活ができること。また、ケージに入らないペットについては、リードで係留できること。



※所有者が分かるようにケージなどに名前を明示しましょう。

## 要配慮者を守ろう

突然の災害に見舞われたとき、避難行動や言葉の理解などで大きなハンデを負うのは、高齢者や子ども、障がい者、傷病者、外国人などの要配慮者です。しかし、それ以外の人でも災害で怪我をすれば「要配慮者」となります。地域のみなさんは、日頃からコミュニケーションをとりあって、災害時には積極的に声を掛け合い、相手に適した誘導方法で早めの避難ができるよう、隣近所同士で協力しましょう。

### 危険を察知しにくい人

### 危険なことを理解・判断しにくい人

### 危険に対して適切な行動がとれない人

#### 目の不自由な人

杖を持っていない側にもわり腕を貸してゆっくり歩きましょう。盲導犬にはふれないようにしましょう。



#### 外国人

日本語でもいいので声をかけたり、身振り手振りで伝えましょう。孤立させないようにしましょう。



#### 車いす利用者

坂道を上るときは前向きで、降りるときは後ろ向きで避難しましょう。階段をのぼり降りする場合は、可能な限り3人以上で協力するようにしましょう。



#### 耳の不自由な人

相手の近くで、まっすぐ頭を向け、口を大きく動かして話しましょう。筆談や、身振り手振りで情報を伝えましょう。



#### 高齢者

腕を貸したり、ロープなどを使い、背負って避難しましょう。その際には、複数の人で協力しましょう。



#### 妊婦・乳幼児

妊婦や乳幼児の体調に気を配りましょう。状況に応じて腕を貸すなど必要な支援をしましょう。

