

避難所での過ごし方

複合災害時の行動

避難所に着いてからの動き

- ①避難者カードの記入
(避難者の登録)
- ②避難所のルール確認
(食事・消灯の時刻など)
- ③避難所の運営に協力
(物資の運搬・清掃など)



避難所生活で大切なこと

より良い環境作りのためにルールを守り、思いやりを持った行動をしましょう。

- 適度に運動をしましょう
- 睡眠をしっかり取りましょう
- 貴重品は自分で管理しましょう
- 適度に水分を取りましょう
- ぬれタオルなどで身体を清潔に保ちましょう
- 思いやりを持った行動をしましょう

心の病に注意

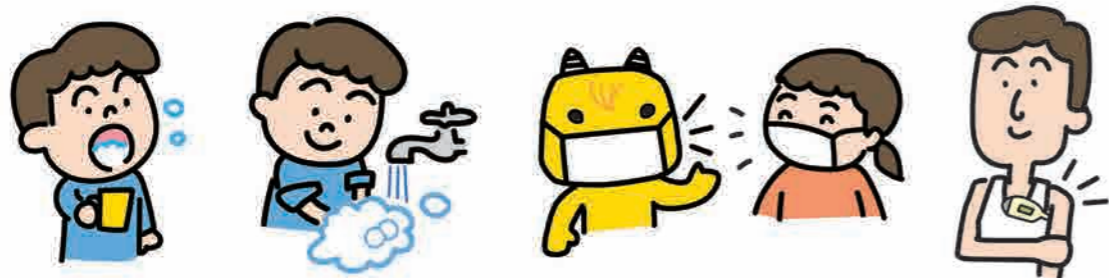
避難所では普段と違う生活で精神的ストレスにより心身の不調を訴える人も出てきます。ひとりで抱え込まずに早めに医師や保健師に相談しましょう。



感染症対策

避難所では感染症対策として以下の事項を心掛けましょう。

- 世帯同士、距離を取って過ごしましょう
- こまめにうがい・手洗い・手指の消毒をしましょう
- できるだけマスクを着用しましょう(特に人と会話をする際はマスクを着用してください)
- 定期的に体温を測り、発熱がある場合はすぐにスタッフに相談しましょう



地震との複合災害

地震に対する避難行動を優先

家屋や構造物の倒壊など、人命のリスクが高い場合は、地震に対する避難行動を優先します。家の中に留まることが困難な場合は、市が指定する避難所へ避難します。その後、原子力災害の避難指示が出た場合は、余震の影響・避難手段の確保状況を考慮しつつ避難先自治体に避難します。



津波との複合災害

津波に対する避難行動を優先

津波警報の発表や津波に関わる避難指示の発令など、人命のリスクが高い場合は、津波に対する避難行動を優先します。住民は、市が指定する津波避難場所へ避難します。原子力災害の避難指示が出た場合は、原子力災害に対する避難行動よりも、津波に対する避難行動を優先し、津波に対する安全が確保されてから原子力災害の避難行動を行います。



暴風雪との複合災害

天候が回復してから避難先自治体に避難

雪を伴う強風による視界不良や吹きだまりの発生などにより避難中の事故のリスクがあるため、自宅などで屋内退避を行い、原子力災害の避難指示が出た場合は、天候が回復してから避難先自治体に避難します。



豪雨・土砂災害との複合災害

自然災害に対する避難行動を優先

自然災害の方が人命のリスクが高い場合は、自然災害に対する避難行動を優先します。

