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在宅避難をしましょう。

避難生活の種類

◆在宅避難

避難=「避難所に行くこと」ではありません。自宅で住み続けることが可能な場合、自宅で生活する「在宅避難」が基本となります。

住み慣れた自宅なら、環境の変化やストレスで体調を崩すことも防げます。正しい情報を入手しつつ、備蓄品の食料などを使用して、自宅で生活しましょう。

◆避難所等への避難

自宅が危険な場合は、避難所等への避難になります。

指定避難所に多くの避難者が押し寄せると、3密の状態になります。プライバシーの確保も困難で、環境の変化により体調を崩す人もいます。少しでも負担を減らすため、決められたルールを守り、お互いに協力して助け合うことが大切です。

また、松伏町が開設した指定避難所以外にも親戚・知人宅への避難も検討してください。

避難の前に

◆避難者カードを記入しておきましょう

松伏町では、指定避難所に避難してきた方に、『避難者カード』への記入をお願いしています。

『避難者カード』は、避難生活に必要な対応（食事や薬の手配、介助の必要性の有無など）を迅速に実施するためのものです。

災害時には、避難所の受付が混雑することが予想されます。また、新型コロナウイルス感染症拡大の要因となる３密になるおそれがあります。

『避難者カード』は松伏町のホームページでダウンロードができます。スムーズに受付ができるよう、事前に紙に出力して、必要事項を記入しておきましょう。記入例は、下記の松伏町の公式ホームページで見ることができます。

【ダウンロード】
http://www.town.matsubushi.lg.jp/www/contents/1593752472405/index.html
または、松伏町の公式ホームページ内を「避難者カード」で検索してください。

◆家を出る前に確認しましょう

正確で新しい情報ですか？

正しく最新の気象・災害・避難情報を収集して、避難行動に備えましょう。また、町から避難の呼びかけがあったら、速やかに避難してください。

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。また、親戚や知人などに避難する旨を連絡して、避難先を確認しましょう。

非常持出品は持ちましたか？

非常持出品の中に、支援物資が配られるまでに必要なもの（食料、水、スリッパ、ビニール袋（ゴミ袋）、毛布、感染症対策用品など）は入っていますか？

安全な避難経路ですか？

あらかじめ、自分たちで指定避難所までの避難経路を複数決めておきましょう。入手した防災情報から、安全に通行できる経路を選択して避難しましょう。

ご近所の方は大丈夫ですか？

高齢者、障がい者、子ども、病気のある方などは、早めの避難が必要です。近所にこのような方がいたら、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。

◆要配慮の方への配慮

- 要配慮者とは、病気や障がいなど、災害から身を守る上で、周囲の支援が必要になる方々のことです。その方が望む適切な支援をしましょう（P1 参照）。
- 避難所での生活が困難な方は運営の人に伝えましょう。
- 外見から障がい等がわかりにくい方は、ヘルプマークなどで周囲に伝えましょう。周囲も助けやすくなります。

◆健康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。長時間同じ姿勢でいると、血行不良から血液が固まりやすくなり、肺塞栓など死亡する可能性のある病気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

- 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。

◆役割分担して運営に参加しましょう

- 避難生活に係る仕事（掃除やゴミ捨て等）は、基本的に避難者全員で協力・分担します。
- 助け合いながら避難所運営に参加しましょう。
- 女性が積極的に運営に関わると、生理用品の配布や授乳スペースの確保などがスムーズに進むようになります。

◆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ましょう。お子さんには、アレルギーの原因食材などを記入した名札などを持たせましょう。
- 支援物資のアレルギー対応食品が、自分に合う物とは限りません。自分で多く用意しておきましょう。また、支援物資の表示は確認しましょう。
- 万が一症状が出た時は、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、うがいをしましょう。
- アルコール消毒液等により、手指消毒をしましょう。
- 手すりやドアノブなどの多くの人が触れる場所を定期的に消毒しましょう。
- 十分に換気を行いましょう。
- マスク等を着用するなど咳エチケットを徹底しましょう。
- 他の避難者との距離をとりましょう。
- 発熱等の症状がある方は、他の避難者の方と別のスペースで生活していただくことがあります。

ペットの同行避難について

松伏町では、指定避難所へのペットの同行避難を受け入れています。同行避難とは、指定避難所において同一空間で居住するのではなく、ケージに入れ避難者とは別の空間で滞在させることです。避難者の中には、動物アレルギーの方もいます。ご理解とご協力をおねがいします。

ペットの種類や条件等は、下記の松伏町の公式ホームページで確認してください。

【松伏町ホームページ内】
http://www.town.matsubushi.lg.jp/www/contents/1599612324262/index.html
または、松伏町の公式ホームページ内を「ペット同行避難」で検索してください。

平常時にしていただきたいこと

- 各種予防接種
- 最低限のしつけ
- 必要な物資の用意（P39 参照）
- 迷子対策（マイクロチップの装着等）