

避難所生活での防犯防災



避難所での生活は、日常とのギャップから心身ともに大きなストレスを感じます。多くの人が集まることから、過去には暴行、窃盗などの犯罪被害に遭われた方もいます。そのような危険から身を守ることができるよう、備えを進めておきましょう。また、避難所の運営・管理は避難している方々が中心となります。積極的に運営に参加しましょう！

- ・貴重品は持ち歩く（自分のスペースを離れる時には、貴重品を持ち歩くようにしましょう）
 - ・複数人で行動する（犯罪の危険を減らすため、単独で行動せず可能な限り複数で行動しましょう）
 - ・助け合う心を持つ（誰もが不安を抱え生活しています、困っている人がいたら声をかけましょう）
 - ・授乳はプライベートな環境で（安心して授乳できる空間を確保できるよう、周囲の人も協力を）
 - ・ストレッチや体操をして心と身体のケアを（できるだけ動いて生活機能の低下を防ぎましょう）
- 一人で抱え込まず周りの人や医師、避難所の担当者に相談をしましょう！**

避難所で生活するうえでの注意点



エコノミークラス症候群に注意

長時間同じ姿勢でいたり、水分が不足するとエコノミークラス症候群になる可能性があります。適度な運動や水分補給を心がけましょう。

着替えや洗濯を干すときは専用のスペースで

男女で着替えや洗濯干しのスペースを分ける、または時間で分けるなど、工夫をしましょう。



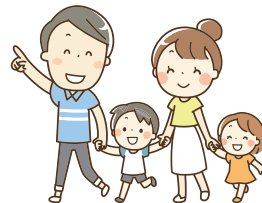
かぜ・インフルエンザに注意

多くの人と共同生活するため、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。手洗いやうがい、マスクの着用をするなど予防を心がけましょう。



子どもだけにしない

犯罪の危険を減らすため、子どもだけの環境を作らず、トイレへ行く際も大人が付き添うようにしましょう。



人目のないところには行かない

人目のないところにはなるべく行かないようにしましょう。日中でも注意が必要です。防犯ブザーやホイッスルを持ち歩くなどの工夫をしましょう。

水分補給はこまめに

脱水症や不調の原因になります。トイレの回数を減らしたいからといって、水分補給を我慢しないようにしましょう。