

災害時における避難所での生活

避難所は災害の危険があり、避難した住民等が災害の危険がなくなるまで必要期間滞在し、又は災害によって自宅に戻れなくなった住民等が一時的に滞在することを想定した施設です。(例：地区コミュニティセンター、学校・体育館等)

避難所の所在の確認を!!

- 地域のどこが指定避難所となっているのかを確認し、“**災害時の我が家の避難メモ**”を活用してまとめておきましょう。
- 災害時の被災状況等によっては、最寄りの指定避難所が開設できない場合がありますので、何か所か避難所を確認しておきましょう。
- 地域の防災訓練などに参加し、普段から助け合える関係を作っておきましょう。

どのようなものを避難所へ持って行けばいいの?

避難所での生活

- 非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。



①避難者が避難所に持って行くもの（非常用持ち出し品）※参考



POINT

- 避難所での避難者各々が必要とする食糧などの物資は、**自ら持ってくるのが原則**となります。
- 災害時用備蓄品は、**災害により自らの備蓄品を持ち出すことができない避難者(ご自宅が全壊した方)**へ提供するものであり、**自主避難段階での避難者への備蓄提供は行わないことが原則**となります。
- なお、佐世保市では、全壊等被害者の3日分を目標に備蓄を進めています。

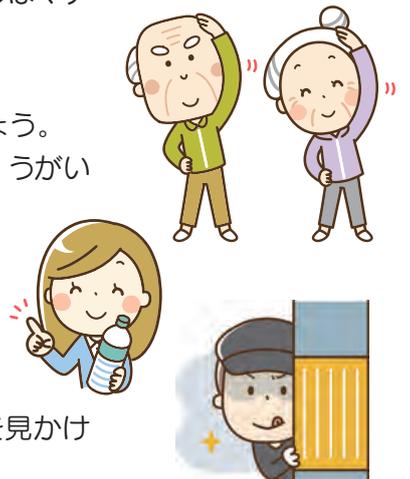
②生活ルール

- 起床や就寝の時間、トイレの使い方、喫煙場所、ペット同行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。



③健康や衛生管理

- 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。
- 新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症を予防するため、手洗い・うがいをしましょう。換気、マスク、十分な睡眠も有効です。
- 熱中症予防のため、水分補給、衣服などの工夫をしましょう。
- 食中毒の予防のため、手洗い、消毒、賞味・消費期限の確認をしましょう。
- トイレなどの衛生を保ちましょう。



④その他

- 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、警察官や避難所従事者に連絡しましょう。