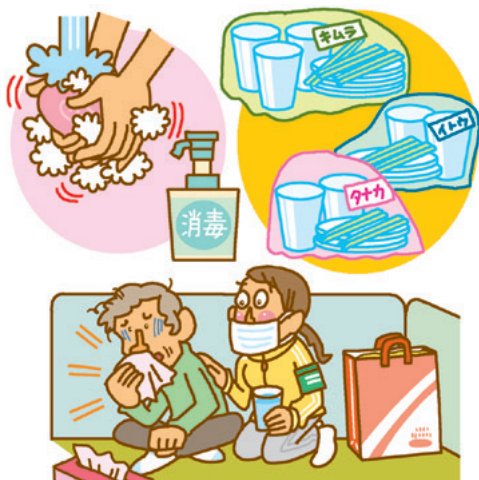


## Ngăn ngừa truyền nhiễm

- Rửa tay bằng xà phòng và nước, hoặc khử trùng bằng cồn khử trùng.
- Lúc vào phòng sau khi bạn đi ra ngoài, ngoài việc rửa tay, hãy súc miệng (đặc biệt phải vệ sinh kỹ càng sau khi làm việc ngoài trời).
- Dùng khăn tay hay khăn giấy, v.v... để che miệng khi ho hoặc hắt hơi, và vứt vào thùng rác sau khi sử dụng.
- Những người bị sốt, ho, hắt hơi hoặc người chăm sóc nên đeo khẩu trang.
- Không dùng chung các đồ dùng cá nhân như bát đĩa, cốc, dao cạo râu, bàn chải đánh răng, khăn tắm, v.v...
- Tập trung rác ở nơi cách xa khu vực sinh hoạt.



## Quan tâm đến người cần được quan tâm đặc biệt

- Vì người cao tuổi, người bị khuyết tật, trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai, v.v... phải chịu gánh nặng nhiều hơn người lành nạn bình thường, hãy bố trí cho họ không gian dành cho người cần được quan tâm đặc biệt, v.v...
- Hãy đảm bảo một lối đi trong nơi lánh nạn để người khuyết tật chân hay người ngồi xe lăn có thể đi lại.
- Hãy hiểu rõ tầm quan trọng của việc cân nhắc vấn đề thức ăn cho người cần chăm sóc đặc biệt, như người bị dị ứng và người bị tiểu đường, v.v... gặp hạn chế trong ăn uống, người cao tuổi cần ăn thức ăn mềm, v.v...



Chúng tôi sẽ thành lập nơi lánh nạn phúc lợi, đóng vai trò là cơ sở lánh nạn cho những người cần được quan tâm đặc biệt gặp khó khăn trong sinh hoạt khi lánh nạn tại các nơi lánh nạn được chỉ định trong thành phố, theo thỏa thuận với các cơ sở phúc lợi xã hội tư nhân, v.v... Nơi lánh nạn phúc lợi dành cho đối tượng là những người sau khi sơ tán đến nơi lánh nạn được chỉ định, vẫn còn gặp khó khăn trong sinh hoạt khi ở đó. Người cần được quan tâm đặc biệt trước tiên hãy sơ tán đến nơi lánh nạn được chỉ định.

## Quan tâm đến phụ nữ

- Khi bố trí phòng thay đồ, hãy thảo luận về các quy tắc như gắn rèm hoặc đặt thời gian sử dụng (quy định thời gian sử dụng theo giới tính), v.v...
- Hãy tạo ra không gian nhà vệ sinh để phụ nữ có thể yên tâm sử dụng, đối với nhà vệ sinh di động, bố trí nhà vệ sinh dành riêng cho nữ theo tỷ lệ phần trăm phụ nữ trên tổng số người lánh nạn, tổ chức đi tuần tra những nơi quan trọng xung quanh nhà vệ sinh vào ban đêm, v.v...
- Bố trí máy giặt hay nơi giặt quần áo dành riêng cho nữ, xem xét vấn đề an ninh của nơi phơi quần áo để phụ nữ có thể yên tâm sử dụng.
- Phụ nữ sẽ cảm thấy ngại ngùng khi được nam giới phân phát những vật dụng cần thiết của phụ nữ như trang phục, băng vệ sinh, thuốc men, v.v... nên hãy bố trí người phụ trách việc này là phụ nữ để có thể phân phát dễ dàng.



### Phòng ngừa thảm họa

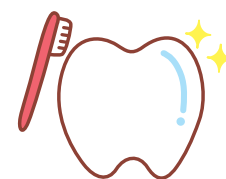
### Ô đánh dấu



## Phần thông tin về nơi lánh nạn

- Trong cuộc sống sinh hoạt ở nơi lánh nạn, việc chăm sóc răng miệng cũng rất quan trọng!

Vi khuẩn trong miệng làm tăng nguy cơ viêm phổi. Những người sử dụng bàn chải đánh răng dành riêng gia đình, khăn ướt dùng trong khoang miệng, răng giả tháo lắp, hãy chuẩn bị hộp đựng răng giả và chất tẩy rửa trong đồ dự trữ. (Vui lòng kiểm tra đồ dự trữ)



- Ứng phó với hội chứng huyết khối tĩnh mạch sâu cũng rất quan trọng!

Cuộc sống lánh nạn trong xe ô tô có nhiều điểm tiện lợi, nhưng khi bạn giữ nguyên tư thế một thời gian dài trong không gian hẹp, các cục máu đông hình thành trong các mạch máu, và trường hợp xấu nhất là có thể gây tử vong. Trường hợp bạn phải sống lánh nạn trong xe ô tô, v.v..., bạn cần phải thường xuyên cung cấp nước cho cơ thể và tập thể dục điều độ.

