

预防感染

- 洗手时使用肥皂水或使用消毒用酒精进行消毒。
- 从外面回来时，洗手的同时进行漱口（特别在屋外工作后，特别进行精心漱口）。
- 咳嗽或打喷嚏时，用手帕或纸巾盖住口，用完纸巾丢到垃圾桶里。
- 有发烧、咳嗽、打喷嚏或需要介护时，请戴上口罩。
- 不要共用餐具、杯子、洗漱用品、剃须刀、牙刷及毛巾等。
- 收集垃圾区域和生活区域需要远离。



对特别照顾者的关照

- 老年人・残疾人・婴儿・产妇比一般避难者承受更多的负担，因此需要安排并设置特别关照者的避难空间。
- 为了让残疾人和轮椅使用者可以安心地来往，在避难所确保一条通道。
- 请理解食物过敏者或糖尿病患者需要控制饮食，老年人需要吃软的饭菜等，针对特别关注者的饮食需要特别的照顾。



根据市政府与民间社会福祉设施签订的协议，作为在指定避难所难以生活的特别照顾者的避难所，可以开设福祉避难所。福祉避难所的利用对象为先疏散到指定避难所后，无法继续避难生活的特别照顾的人。特别照顾的人也首先要到指定的避难所避难。

对女性的关照

- 设置更衣室时，需要讨论设置窗帘、设定更衣室利用时间（男女分别规定时间使用）等使用规则。
- 设置临时厕所时，全体中的大部分厕所固定为女性专用，并在晚上重点巡逻女性厕所的周边，创造一个可以安心使用的用厕环境。
- 研讨确保女性专用洗衣场所、安装洗衣机以及晒衣服的场所，让女性感到安全使用。
- 衣服、卫生用品以及药物等女性需要的物品，尽可能由女性员工发放。



防灾 填写打钩 栏目

关于避难所的备忘录

避难所生活中，口腔护理也很重要！

在口腔中的细菌会提高患肺炎的风险。备用品里准备一下家庭成员使用牙刷、口腔用湿巾、如有义齿应该准备义齿盒及洗净剂。（请检查备用品）



经济舱综合症的对应也很重要！

虽然利用汽车的避难生活有许多优点，但是如果您一直呆在狭窄空间中并长时间处于相同姿势，则在血管中可能产生血栓，最坏情况下，会导致死亡的可能性。当在汽车里过避难生活时，最关键的是经常喝水并作适当的运动。

