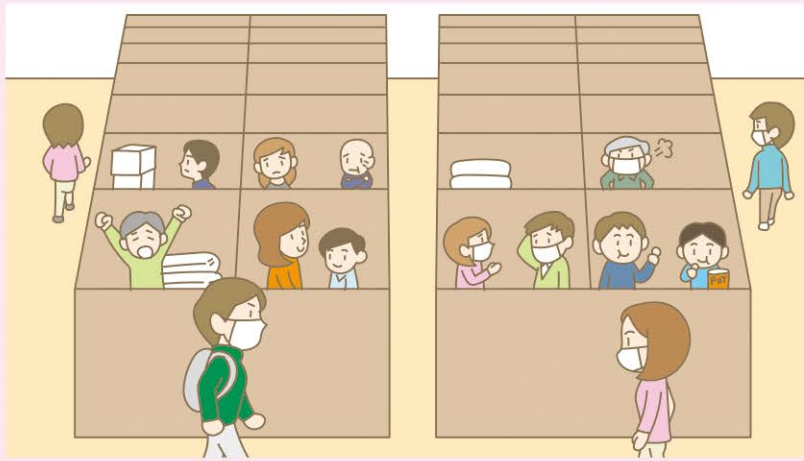


避難所生活や車中泊での予備知識



避難所での生活は、慣れない環境でストレスや疲労から体調を崩してしまうこともあり、健康管理には十分な注意が必要です。また、避難所では被災者同士が共同生活を送ることになりますので、マナーとルールを守り、みんなで支え合いましょう。



健康管理

感染症の予防

新型コロナウイルスをはじめ、インフルエンザなどの感染症、食中毒を予防するため、マスクの着用やこまめな手洗いをしましょう。



また、定期的に体温を測り、体調の変化を感じたら速やかに避難所運営スタッフに申し出てください（体温計、マスク、消毒液は持参しましょう）。

熱中症の予防

夏場の避難所では熱中症に注意しましょう。特に高齢者や子どもは要注意です。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分の補給を行うことが大切です。



エコノミークラス症候群の予防

食事や水分を十分にとらない状態で、狭い空間に長時間座り足を動かさないと、血行不良が起こり、血栓（血の塊）となります。この血栓で血管が詰まる現象をエコノミークラス症候群と呼びます。

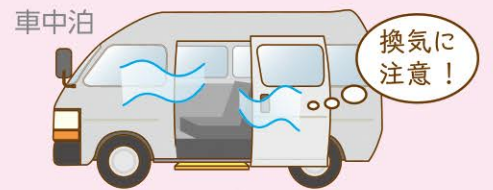
災害時にはトイレを敬遠した結果、エコノミークラス症候群の発症にいたるケースが多発しています。携帯トイレ・水分等の備蓄の持参、定期的な運動を心がけましょう。

一酸化炭素中毒の予防

停電時の被災地で暖房のためなどに発電機、石油ストーブ、カセットコンロなどを使用する場合には、一酸化炭素中毒に十分気をつける必要があります。

一酸化炭素は無色・無臭で気が付きにくく、微量でも死に至ることがありとても危険です。

- 発電機は、屋内で絶対に使用しないようにしましょう。
- 石油ストーブなどを使用する場合は、定期的に窓を開けて換気をしましょう。
- 車中泊の場合は、他の車の排気ガスなどを取り込まないように他の車とは距離をとって駐車しましょう。
- エアコンは外気を入れながら動かし、こまめに窓を開けて換気をしましょう。

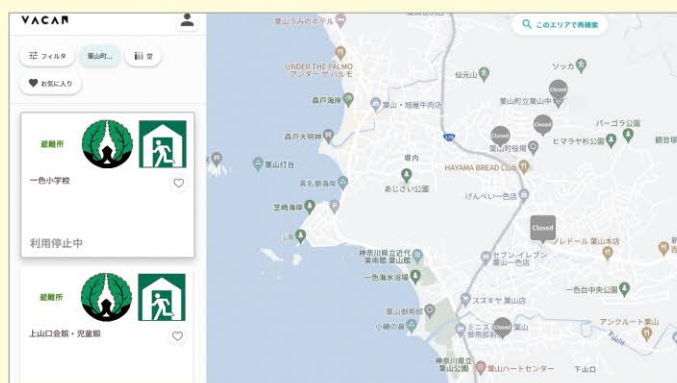


- 駐車は許可された場所をお願いします。
- エンジン音は騒音となることもあります。ご注意ください。

避難所の開設・混雑情報配信サービス「VACAN Maps」

「VACAN Maps」は自身のスマートフォンやパソコンで、避難所の場所や開設状況、混雑状況をマップ上でリアルタイムに確認することができます。

自身で避難所開設状況や混雑状況を踏まえた分散避難をすることが可能になります。



「VACAN Maps」



↑「VACAN Maps」はこちら