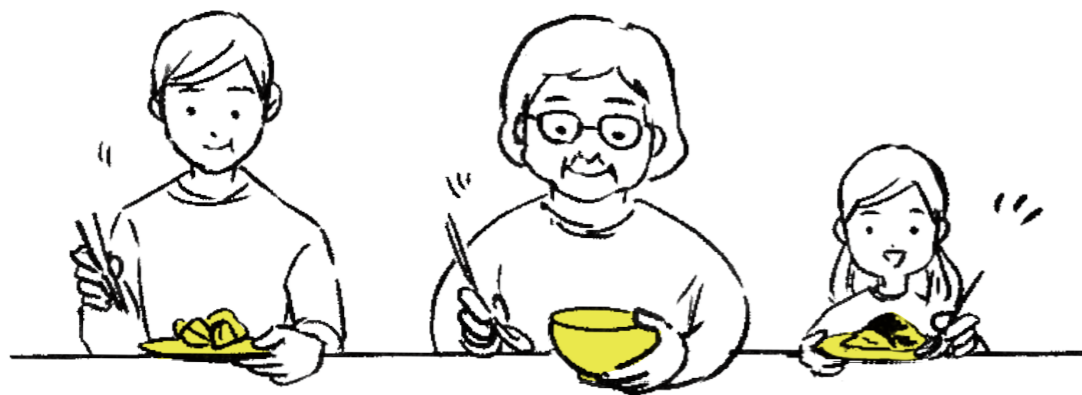


食器や洗面用具、タオルは他の人と共用せず、自分のものを使いましょう。

避難所では多くの方が生活空間をともにしているため、
特に食事や洗面所などには、新型コロナウイルスをはじめとする感染症のリスクがあります。

食べるお皿は別にする

ひとつのお皿で一緒に食べると感染リスク大。
一人ひとり取り分けて食べましょう。



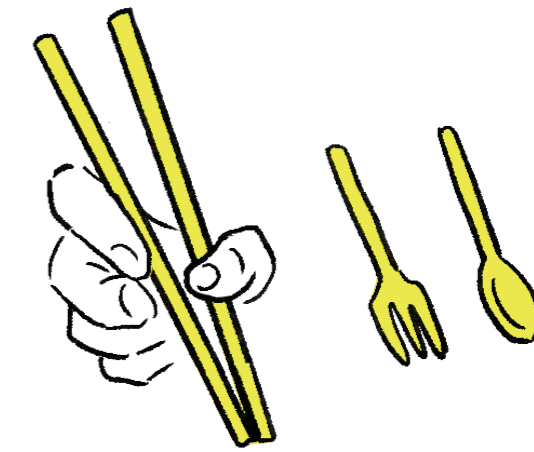
自分のコップを使う

コップの回し飲みもリスクが高いです。
他の人と共用する場合、使ったら必ず洗剤で
よく洗いましょう。



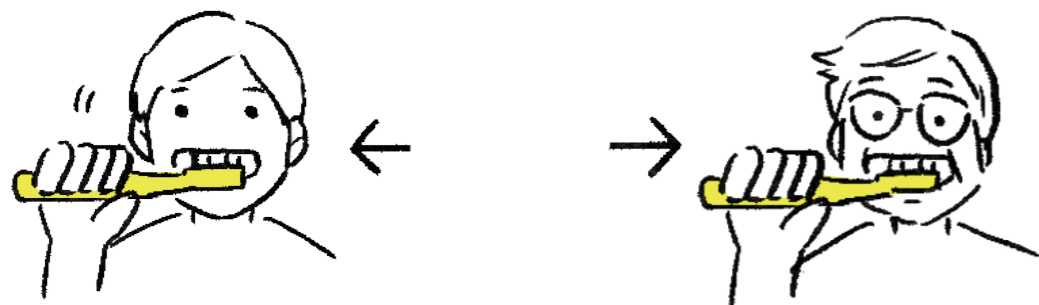
自分の箸を使う

箸の使い回しは特に感染リスクが高いです。
なるべく割り箸を使うのがおすすめです。



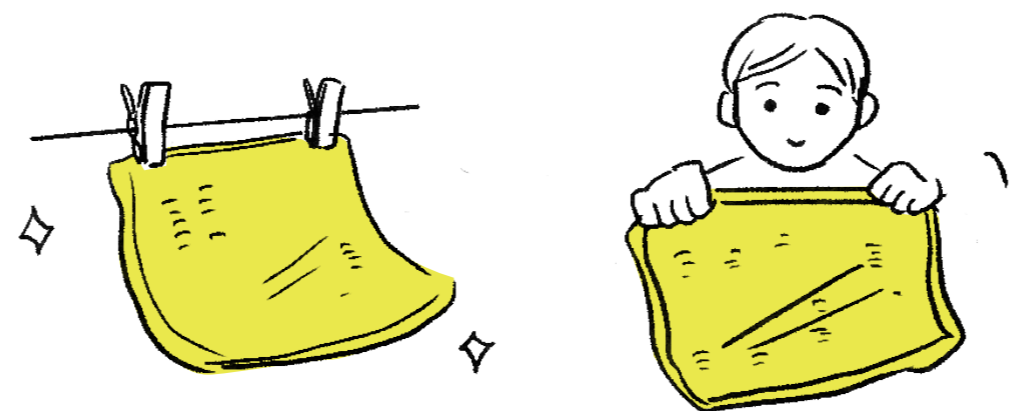
歯みがきは人と離れて丁寧に

勢いよく歯を磨くと、口から飛び散った泡や
唾液で感染リスクを高めます。ゆっくり丁寧に、
人と離れて歯を磨きましょう。



自分のタオルの清潔を保つ

タオルの使い回しは特に感染リスクが高いです。
自分のものを使用し、使用後はすぐに洗濯して
清潔を保ちましょう。



スマホやタブレットのこまめな消毒

触れる機会の多いスマホは、感染リスク大。
貸し借りをする場合も含め、こまめに消毒を
しましょう。



避難所で
気をつけること

大雨&台風への備え 感染症に気をつけながら体を動かそう

SNSでつながる
防災アクション
ガイド



外出して体を動かす際のポイント

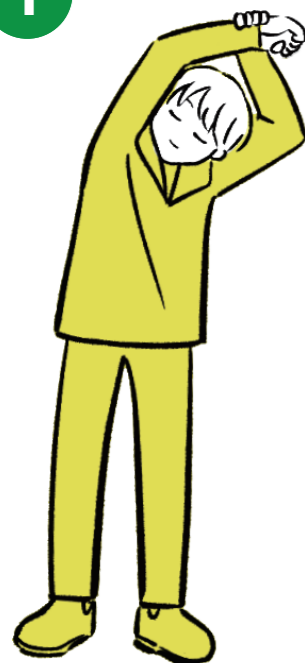
避難生活では、生活不活発な状態になりやすいため、
体操やストレッチ、ウォーキングなど、なるべく体を動かしましょう。



適宜ストレッチをしよう

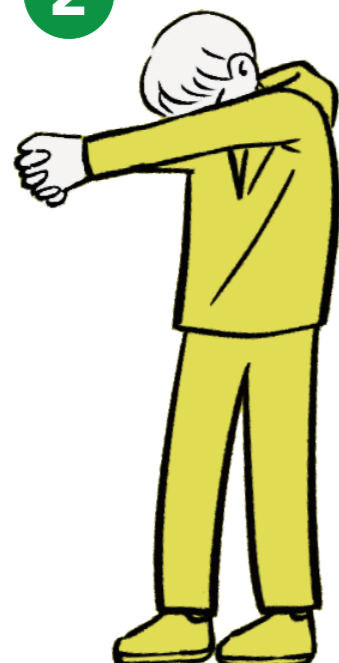
避難生活中は、適宜ストレッチを行って健康を維持しましょう。

1



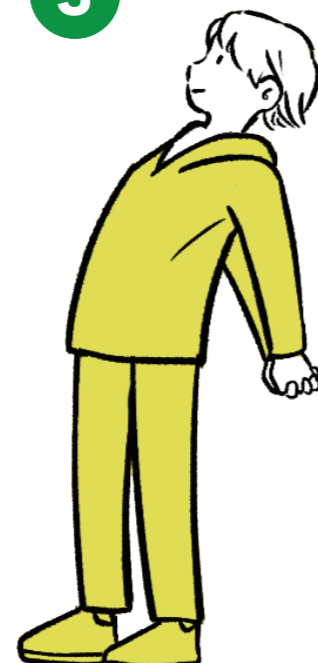
体側伸ばし（左右）

2



肩甲骨開き

3



胸反らし

4



足裏伸ばし（左右）

運動後は清潔を保とう

外で運動後に居住スペースに戻るとき、汗を拭いたり、
手洗いやアルコール消毒をして、清潔を保ちましょう。



流水と石鹸で手洗い



アルコール消毒

手洗いやアルコール消毒後はよく乾燥させましょう

避難所で 気をつけること

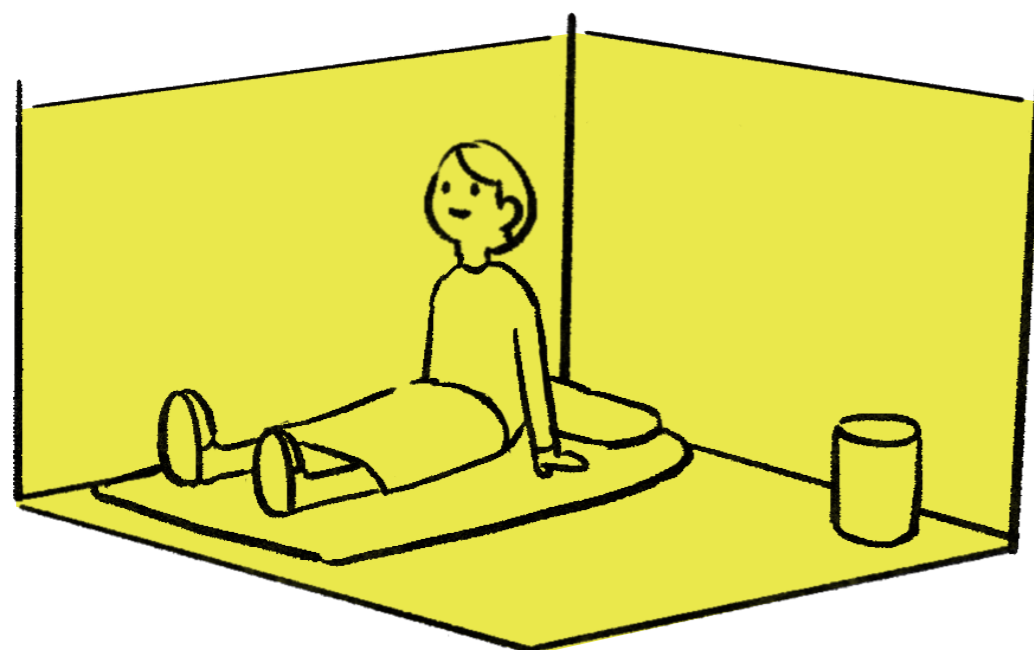
大雨&台風への備え 避難所の空間を快適・清潔にしよう

SNSでつながる
防災アクション
ガイド

感染症対策のために身の回りの整理整頓、掃除に努めて、清潔を保ちましょう

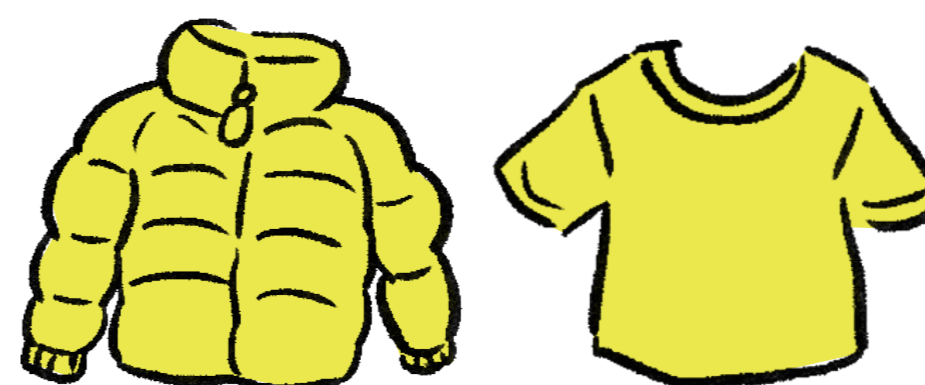
少人数・個別空間を確保

避難所の居住スペースは、密集の回避のためにできる限り人は少なく、可能であれば、個別の空間を確保しましょう。



寒さ & 暑さの対策を

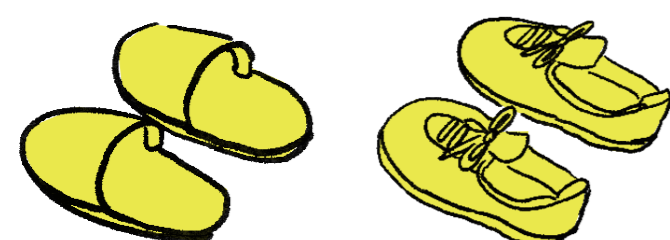
避難所では、感染症対策のためにドアなどを開けることが多くなります。そこで、寒い時期の避難にはダウン、手袋、厚手の靴下、タオルケットなどを用意しましょう。また、暑い時期の避難は熱中症のリスクがあります。携帯扇風機など体の熱を逃すグッズも用意しましょう。



季節に合わせた対策を

室内ばきを履こう

避難所の床は多くの人が行き来しており、ほこりが多く、ウイルスや細菌がたくさんいると言われています。室内用のスリッパを履いて、なるべく地面に直接触れないようにしましょう。



外と中で
使い分けよう

丁寧な掃除を

居住スペースは1日1回、消毒液などを使って拭きましょう。ウイルスを広げないよう、汚れの少ないところから多いところへ一方向に拭くのがポイントです。



夏は虫対策を

夏は避難所内外に虫が出ることが多いです。蚊取り線香や虫除けスプレーなどを用意しましょう。また虫に刺された時のためにかゆみ止めなども準備しておきましょう。



避難所で 気をつけること

大雨&台風への備え 車中泊するときの注意点

避難所が混んでいるなどの止むを得ない理由から、
車中泊をすることもあります。

車中泊をする際はリラックスできる快適な環境をつくるように心がけましょう。
また、昼間はなるべく外に出て体を動かすようにしましょう。



エコノミークラス症候群対策

狭い車内で、同じ姿勢のまま長時間寝ると、体内の血流が悪くなります。こまめに足を動かしたり、マッサージしたり、足を心臓と同じ高さまで持ち上げるなど、血液を循環させることが大切です。

①足の指で
グーをつくる



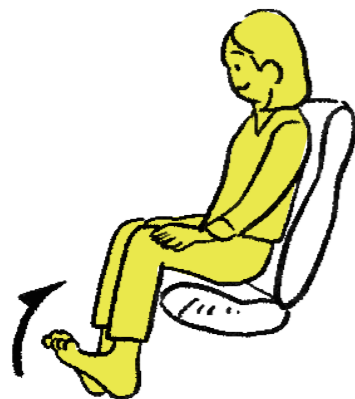
②足の指をひらく



③足を上下に
つま先立ちする



④つま先を
引き上げる



⑤ひざを両手で抱え、
足の力を抜いて
足首を回す



⑥ふくらはぎを
軽くもむ

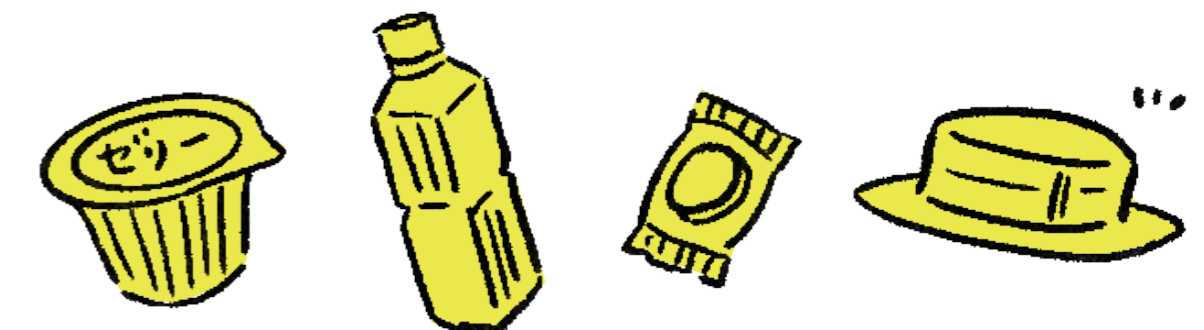


出典：厚生労働省

熱中症対策

特に暑い季節、車内は高温になるため、熱中症対策として換気したり、こまめに水分を補給する必要があります。

- 水（経口補水液だとベター）
- 塩分タブレット
- ゼリーなど水分量の多い非常食
- 帽子やUVカットの上着など



※冬は窓から冷気が入ってくるので
しっかりと寒さ対策をしましょう。