

## 避難時の健康対策

避難生活が長期にわたる場合、様々な健康への影響が懸念されます。新型コロナウイルス・ノロウイルスなどの感染症はもちろん、他にも知っておくべきことがあります。避難時に健康で過ごすしていくためのポイントをまとめました。

### 感染症対策

- こまめに手洗いをして手を清潔に保つようにしましょう。流水で手洗いができない場合は、消毒液で手指を中心に消毒液をすり込むようにしましょう。
- マスクやティッシュ、ハンカチなどで飛沫感染を防ぐようにしましょう。
- 「密閉」「密集」「密接」の3密に気をつけましょう。
- 避難所内の換気を定期的に行いましょう。



### 熱中症対策

- 夏季などの気温が高いときには、こまめに水分・塩分補給を行いましょ。特にマスクを着用している場合、のどの渇きに気づきづらくなりますので注意しましょう。
- 暑さを避けるため、できるだけ風通しのよい日陰などの涼しい場所で過ごしましょう。
- 熱がこもらないように涼しい服装で過ごすようにしましょう。



### エコノミークラス症候群対策

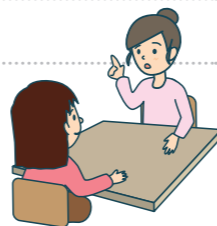
- 狭い場所で長時間同じ体勢でいると血行不良が起こり、重症になると命にかかわることがあります。
- 水分を十分にとり、軽い運動やストレッチ、散歩をする等体を動かすようにしましょう。



### こころの健康も守りましょう

被災したことで不安や心配が重なり、不眠やパニックになるケースもあります。そのような場合、以下のようなことで不安を軽減できることもあります。

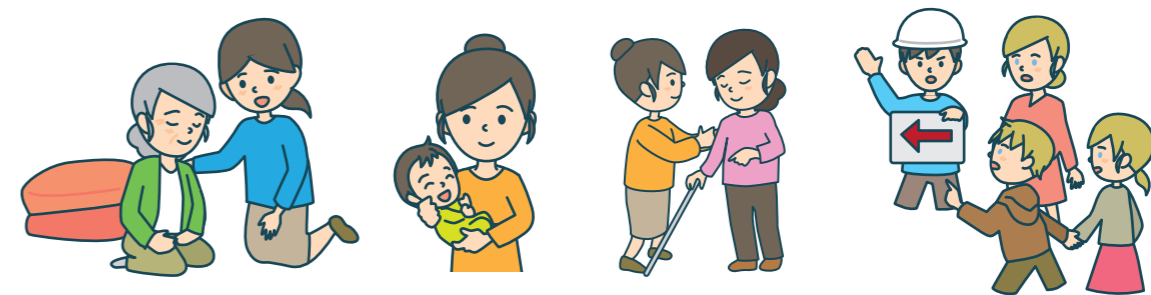
- お互いにコミュニケーションを図るようにしましょう。
- つらいときは、無理をしないで身近な人や専門家に相談しましょう。
- 眠れないときでも横になって体を休めましょう。
- 被災直後は不安や心配が多くなりますが、時間を置けば徐々に回復していきます。



## 要配慮者支援について

高齢者や障がい者、乳幼児、外国人など、災害時に特に配慮を必要とする方々を「要配慮者」といいます。そのうち災害が発生または発生するおそれがある場合に、自ら避難することが困難な方で、円滑かつ迅速な避難の確保を図るため、特に支援を必要とする方を「避難行動要支援者」といいます。

要配慮者の立場になって支援するようにしましょう。



### 要配慮者支援のために必要なこと

要配慮者が必要とする支援は様々なものがあります。どのような支援が必要なのかを確認しながら、思いやりを持って接するようにしましょう。

- 支援を求めることをためらう方もいらっしゃいます。どのような支援が必要なのか、やさしく声をかけるようにしましょう。
- 要配慮者の方に対して、トイレや出入り口に近い場所を確保するといった配慮をしましょう。
- アレルギーや病気による食事制限などの配慮をしましょう。
- 宗教や文化の違いを理解し、尊重するようにしましょう。
- 母親が人目を気にせず授乳できる場所を確保するなどの配慮をしましょう。
- 子どもたちが自発的に活動できる場所を確保してあげましょう。
- 障がいのある方が困っている場合は、やさしく声をかけましょう。筆談や手話、ジェスチャーでコミュニケーションをとるようにしましょう。車いすの方が段差などで困っている場合は、複数の人で補助するようにしましょう。

