

# 第5章

## 避难生活

### 避难所生活须知

发生灾害时，避难所很多人一起生活，有许多不便之处，例如难以维护隐私等，但是大家相互合作、互相谦让非常重要。

#### 多关怀周围的人

每个人都很难过。要互相体谅，他人有困难时，要伸出援助之手。一起携手共度难关。



#### 没有水

停水时避难所会分发饮用水。此外，还开设应急供水点。请事先准备好装运用的塑料桶或水桶。有的人搬运有困难，要给予协助。



#### 食物

避难所将分发灾害时专用α化大米和干面包，流通公司提供的盒饭、面包等。

没有在避难所避难而需要食物的情况下，可到避难所取用。有的人自己不能去避难所，大家要互相帮助。

#### 生活物资

灾害时避难所向房屋受损日常生活困难的人员提供毛毯等生活必需品。即使不住在避难所，也可根据需要进行避难所取用。

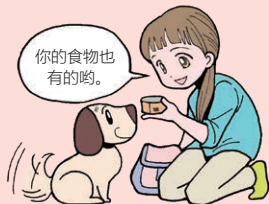
#### 制定生活规则，确定职责分工

地区防灾领导人和自主防灾组织的成员主导召开避难所运营委员会，制定生活规则，确定职责分工。



#### 宠物也是家庭一员

宠物也是重要的家庭成员。“紧急携带物品”中也要备好宠物用品，遵守规则，注意不要给周围的人带来麻烦。



#### 生病或受伤时

避难所开设救护站。生病或受伤时，请利用救护站。

<救护站的作用>  
对伤病进行应急处理  
与附近的医疗设施通力协作等

#### 预防食物中毒和传染病

灾害后卫生环境恶化，容易发生食物中毒和传染病。分发的食物请尽量早点吃完。吃饭和做饭的时候要充分洗手。另外，停水时请使用消毒液等把手洗干净。

#### 遵守生活规则和分工

大家要一起遵守避难所运营委员会决定的规则和分工，在“自己的事情自己负责”的基础上，互相协助。



#### 心理关怀很重要

因灾害、避难所生活等，每人都遭受心灵的伤痛，承受压力。注意规律睡眠和饮食，恢复日常生活作息有助于缓解心灵的创伤。

如果感到不适，请尽快去救护站咨询。



#### 关注各种需求

多关注老年人、残疾人以及男女需求的差异。另外，要配设女性专用晾衣架、更衣室、哺乳室等，关注女性和育儿家庭的需求。