

# 避难所必做事项

- 1 登记家人的名字和住址。
- 2 如需帮助或医疗要提出申请。
- 3 患有慢性病人员要提出申请。
- 4 遵守起床、就寝时间。
- 5 垃圾按照规定分类。
- 6 在指定地点吸烟。
- 7 离家要锁门。
- 8 遵守其他避难所运营委员会规定的规则。

## 避难所和避难场所

大阪市设有如下避难所和避难场所。

### 避难所

- **灾害避难所**  
具备住宿、饮食等生活功能的设施。  
小学、初中等。
- **福利避难所**  
灾害发生时，针对老年人、残疾人等在一般避难所生活中需要特别照顾的人员而开设的避难所。

### 避难场所

- **广域避难场所**  
同时发生多处火灾，预计严重危及生命的情况下适用避难的大型公园等。  
※避难路线→通往广域避难场所的安全道路
- **临时避难场所**  
可以临时避难的广场、公园、学校操场等。
- **海啸避难设施**  
海啸等水灾来袭时用于暂时或紧急避难、躲避的设施。

## 回家困难者

在因大地震等而导致公共交通停运时，会有大量人群一起行动，由于可能发生人集中在车站造成集体跌倒踩踏，回家途中因掉落物造成死伤，妨碍紧急车辆通行等，请留在工作职场等安全场所。

之后，在确认公共交通恢复运营且混乱平息后再回家。发生灾害时步行回家时，在有以下标记的加油站和便利店等，可以获得自来水、厕所、道路信息等回家支援服务。



## 经济舱症候群

长时间保持同一坐姿，膝盖内侧周围静脉血液难以流动，导致血栓。严重时脚部的血栓阻塞肺部，导致呼吸困难，胸部疼痛，最坏的情况下甚至导致死亡。

※新潟中越地震中，因房屋倒塌在汽车里起居 3 天以上的中高年人员出现了肺栓塞（经济舱症候群）。

### < 预防应知 >

- 适度摄取水分。但含有酒精或咖啡因的饮料有利尿作用，应避免饮用。
- 避免穿紧身衣服，要穿宽松的衣服。
- 要适度活动身体，走路或做些轻微的伸展运动。
- 可以在避难所做早操。



如果出现胸口疼痛、单侧脚痛、发红、浮肿，请尽快咨询医生。

各区的避难所等（居住地区的防灾地图），请浏览危机管理室主页  
<http://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/>