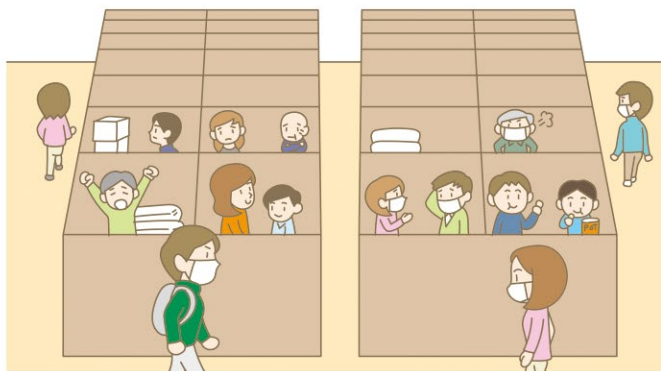


避難所生活・車中泊避難



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、みんなで支え合しましょう。



健康管理

感染症の予防

新型コロナウイルスや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ましょう。体調の変化を感じたときは、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、血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が肺動脈に詰まって、肺塞栓などを誘発するおそれがあります。この現象をエコ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

被災地での停電時、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、一酸化炭素中毒に注意する必要があります。一酸化炭素は無色・無臭で気づきにくく、微量でも死に至ることがありとても危険です。

- 発電機は、必ず屋外で使用しましょう。
- 石油ストーブなどを使用する場合、定期的に窓を開けて換気しましょう。
- 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。

車中泊避難所

町は、山北町パークゴルフ場の駐車場を「車中泊避難所」として大雨・台風接近時や災害時に開放します。

「避難時でもパーソナルエリアを確保したい」、「ペットと一緒に避難したい」などの方は、自家用車に避難用品を自身で準備いただき、山北町パークゴルフ場駐車場への避難をご検討ください。

※トイレや水道はパークゴルフ場の設備を使用できます。

※毛布や食料などの避難用品は、ご自身で準備願います。

