

避難所での注意点

<p>避難所ルール厳守</p> <p>共同生活の場では、騒いだり勝手な行動はせず、ルールを守りましょう。</p> 	<p>貴重品</p> <p>避難所では不特定多数の人があつまります。貴重品は必ず携帯しましょう。</p> 	<p>周囲への配慮</p> <p>大声で話したり、相手を不愉快にする行為はやめましょう。困っている人がいたら声をかけましょう。</p>	<p>寒暖対策</p> <p>空調が使用できない場合に備えて、うちわや扇子、毛布等を用意しましょう。</p> 
<p>食物アレルギー</p> <p>配られる食料のなかには、アレルギー対応していないものもあります。食品表示をよく確認し、不安な場合は避難所係員に相談しましょう。</p>	<p>衛生環境</p> <p>口内環境に気を付けましょう。毎日欠かさずケアしましょう。</p> 	<p>水分補給</p> <p>気付かないうちに脱水症状になっていることがあります。のどが渇いていなくても意識的に水分補給しましょう。</p> 	<p>適度な運動</p> <p>長時間避難所生活を送ると、血流が悪くなり、体に支障が発生する恐れがあるため、適度な運動をしましょう。</p>
<p>性的・LGBTへの配慮</p> <p>避難所運営にかかわる場合は、更衣室や授乳室を設ける、トイレはLGBTに配慮し男女共用も設置する、相談窓口を設ける、女性用品は女性が配布する等の配慮が必要です。</p> <p>また、夜間は交代で見守りする等、安全面での配慮も必要です。</p> 		<p>ペットを伴う避難</p> <p>下野市の避難所は、ペット(犬や猫等の小型動物のみ)を連れて避難することができます。アレルギーの方や鳴き声が気になる等衛生管理上、人と同じスペースでは飼育できません。決められた場所で飼育することになりますので、必ずケージを用意してください。</p> <p>避難所ではペット用品(食料等)は備蓄していませんので、飼い主が持参してください。</p> <p>環境省 人とペットの災害対策ガイドライン https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h3002.html</p> 	

避難所生活での感染症の注意点

<p>ソーシャルディスタンス</p> <p>密を避け、他の人と距離をあけるよう心がけましょう。</p> 	<p>マスクの着用</p> <p>感染拡大を防ぐため、必ずマスクを着用しましょう。</p> 	<p>消毒</p> <p>特に共有スペースは多くの人に触れる機会が多いです。自分のスペースに戻る前に必ず消毒しましょう。</p>
<p>検温</p> <p>普段の平熱を確認しておきましょう。定期的に検温し体調管理しましょう。</p> 	<p>避難所では静かに</p> <p>飛沫感染を防ぎ、寝ている人の邪魔にならないために、大声や大きな物音は控えましょう。</p> 	<p>避難所スタッフへの相談</p> <p>周囲に影響が出ないよう、体調が悪いと感じたら、すぐに避難所スタッフに申し出ましょう。</p>

避難所ではルールを守って過ごしましょう



情報の伝達と入手先

一つの手段だけではなく、様々な手段で情報が入手できるよう、普段から準備しておきましょう。

<p>緊急速報メール</p> <p>携帯電話事業者が無料で提供するサービスです。登録不要で、災害・避難情報等を発信します。市内にいる方の対応端末に一斉配信します。</p>	<p>防災行政無線</p> <p>市民の方へ災害情報をいち早くお知らせするためのものです。</p> 
<p>Yahoo!防災速報アプリ</p> <p>緊急地震速報や豪雨情報、避難情報等をお知らせするアプリです。 https://emg.yahoo.co.jp</p> 	<p>ラジオ</p> <p>(FM) FMゆうがお 87.9MHz</p> <p>下野市の地域ラジオです。災害時は防災情報を発信します。ラジオを聴くことができるスマートフォンのアプリもありますので確認してみましょう。</p>
<p>データ放送</p> <p>テレビ(NHK、とちぎテレビ、ケーブルテレビ等)を視聴中にリモコンのdボタンを押して、下野市の情報を取得できます。災害時は防災情報を配信します。</p>	<p>警察 / 消防</p> <ul style="list-style-type: none"> 下野警察署 0285-52-0110 下野市下古山2451-41 石橋地区消防組合消防本部 0285-53-1119 下野市下石橋246-1
<p>下野インフォメーションメール配信サービス</p> <p>利用登録された方に市の情報を配信します。災害・避難情報を配信します。登録料は無料です。(通信に係る費用は利用者負担になります。)</p> <p>https://service.sugumail.com/shimostuke/</p> 	<p>下野市防災ラジオ</p> <p>市が防災情報等を発信したとき、自動で起動放送します。下記のとおり貸与・販売していますので、詳しくは市のホームページをご覧ください。安全安心課(☎0285-32-8894)へお問い合わせください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ①無償貸与…80歳以上の方のみで構成される世帯 視覚障がい者1・2級の方 ②1台2,000円で販売…75歳以上の方のみで構成される世帯 ③1台5,000円で販売…①②以外の方 
<p>下野市公式ホームページ</p> <p>災害避難情報が発信されます。 http://www.city.shimotsuke.lg.jp/</p> 	<p>Twitter(ツイッター)</p> <p>災害避難情報が発信されます。 [アカウント名]@city_shimotsuke https://twitter.com/city_shimotsuke</p> 

災害用伝言ダイヤル「171」

災害用伝言ダイヤル「171」とは、地震、洪水、噴火等の災害の発生により、被災地への通信が増加し、電話がつながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。

伝言の録音方法	171 にダイヤルする ▼ガイダンスが流れます	伝言の再生方法	171 にダイヤルする ▼ガイダンスが流れます
	1 を押す ▼ガイダンスが流れます		2 を押す ▼ガイダンスが流れます
固定電話または携帯電話の番号を入力		固定電話または携帯電話の番号を入力	

被災地内の方も、被災地以外の方も被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。

*録音された伝言は被災地の方の電話番号を知っているすべての方が聞くことができます。
 *提供開始状況や録音可能件数等、提供条件についてはNTTで決定し、テレビ、ラジオ等でお知らせします。

NTT東日本 災害用伝言ダイヤル「171」

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>



災害用伝言ダイヤル(171)体験利用提供日

- 毎月1日及び15日0:00~24:00
- 正月三が日(1月1日0:00~1月3日24:00)
- 防災週間(8月30日9:00~9月5日17:00)
- 防災とボランティア週間(1月15日9:00~1月21日17:00)