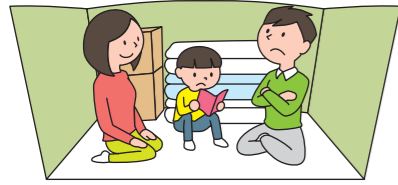


避難所での注意点

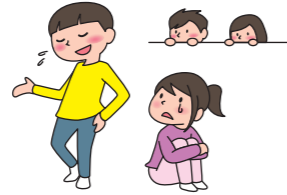
避難所ルール厳守

共同生活の場です。騒いだり自分勝手な行動はやめ、ルールを守りましょう。



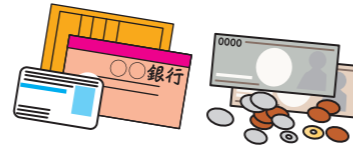
周囲への配慮

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。



貴重品の携帯

過去の災害では、避難所での盗難が発生しています。貴重品は必ず持ち歩きましょう。



水分補給

暑さなどで気付かないうちに脱水症状になる場合があります。のどがかわいていなくてもこまめに水分をとるようにしましょう。



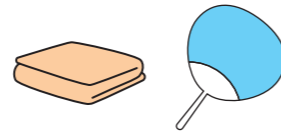
うがい・歯磨き

口内環境が悪く思わぬ病気にかかることがあります。毎日欠かさずケアしましょう。



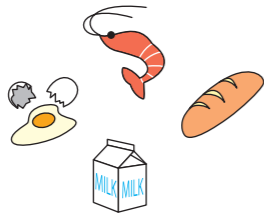
暑さ・寒さ対策

停電などで空調が使用できない場合に備えて、うちわや扇子、ブランケットなどを用意しておきましょう。



食物アレルギー

配給食料の食品表示をよく確認するとともに、不安なときは避難所係員に聞いてください。また、栃木市ではアレルギー対応食（特定原材料等28品目不使用）も準備しています。



適度な運動

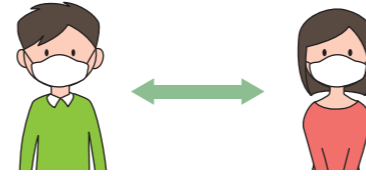
長時間同じ姿勢でいると、エコノミークラス症候群になる場合があります。定期的に立ち上がったたり、ストレッチをするなど、適度な運動を心掛けましょう。



避難所での感染症対策

ソーシャルディスタンス

密を避けるために避難所では他の人と距離を保ちましょう。



マスクの着用

マスクを着用してください。避難所にあるマスクは限りがあるので、持ち物として多めに持っているとう安心です。



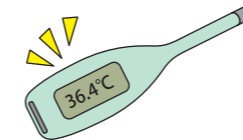
こまめな消毒

多くの人が同じ空間で生活するため共有スペースが多くなります。除菌ティッシュや消毒液を持ち歩くなどして、こまめに消毒しましょう。



定期的な検温

体調が悪く感じたらすでに悪化している場合があります。定期的に検温して体調管理を徹底しましょう。



なるべく静かに

飛沫感染の防止や周りの人の迷惑にならないために静かに過ごしましょう。



体調が悪く感じたら

少しでも体調が悪く感じたら、我慢せずにすぐに避難所係員などに相談しましょう。

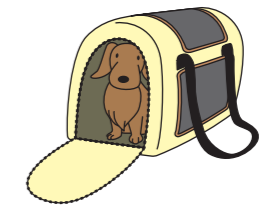


ペットとの避難への備え

栃木市の避難所へは、ペットと共に避難することができます。避難所では、居住スペースで飼育することはできないため（盲導犬等を除く）、ペット専用スペースで飼育していただきます。

しつけと健康管理

- ケージやキャリーバッグに慣らしておく。
- 決められた場所で排泄ができるようにしておく。
- 予防接種や外部寄生虫の駆除をしておく。



避難用品や備蓄品の確保

- リードやケージ、キャリーバッグなどの避難用品を準備しておく。
- 物資（フード、水、薬、排泄物の処理用具など）を備蓄しておく。



避難所では

- ペットの避難スペースは、飼い主の手によって常に清潔にし、必要に応じて消毒をする。
- 運動やブラッシングは、屋外で行う。
- 動物が苦手な人やアレルギーを持っている人などがいるので、周囲に配慮する。

！ 避難所ではルールを守って過ごしましょう

