

**避難所生活中は、この「受付番号カード」をなくさないでください！**

**(受付番号と「避難者カード」の番号が紐づいています)**

救援センター名	
あなたの 受付番号は	番です。

### 避難所生活における大事なポイント

#### 【健康に関すること】

- 敷地内では、常にマスクを着用してください  
(乳幼児を除く)。
- 飲食時にマスクを外す場合は、会話は控えてください。
- 手洗い・手指消毒を定期的に行ってください。
- 脱水にならないようこまめに水分をとってください。
- 定期的に避難所の外に出て、脚の運動を行ってください。
- 体調が悪い場合は、すぐに区職員に申告してください。

#### 【避難所生活に関すること】

- 避難所の図面はこの紙の裏面にあります。
- 「感染防止徹底エリア」の表示があるエリア  
(黄色テープ内)には入らないでください。  
(感染症疑いの避難者の居住スペースです。)
- 毛布、カーペットは1人1枚配布します。
- 備蓄食料・保存水は「配食エリア」に並べます。  
各自で受け取ってください。
- ゴミはため込まず、こまめに「ゴミ袋エリア」  
に捨ててください。
- 敷地内は禁煙です。

**その他、避難所生活で守っていただきたいルールは、体育館内に掲示します。ご確認ください。**

### 【ボランティアスタッフを募集します！】

避難所運営は区職員が行いますが、区民の皆様の助け合いがあって成立します。

配食やゴミの片づけ、トイレ掃除などを手伝っていただける方は、ぜひ区職員にお声掛けください。

また、避難所生活の中で困っている人がいたら、お話を聞いてあげて、区職員につなげてください。

大変な状況ですが、手を取り合って皆様の心身の健康を維持しましょう！

メモ