

## 避难所生活须知

为了在避难所生活的尽可能舒适些，请注意以下几点。

另外，避难所管理运营委员会将视情况，就有关规则内容进行变更或补充。

### 1 严格遵守规定时间

- (1) 为了维持避难所的正规生活，设定了一些规定时间。但是，由于准备情况时间会有所变动或因个人的身体状况限制可不拘泥于此。

起床			
熄灯			
早餐			
午餐			
晚餐			

- (2) 其它，特别的服务和生活会张贴在联络公告牌上，请各自确认。

### 2 协作分担角色

- (1) 居住组设立组长和副组长。

组长、副组长汇总居住组的意见和要求，向避难所管理运营委员会汇报协调后，并向避难人员传达决定事项等。

- (2) 为了避难所运营，设置各种活动班。

有总务班、信息班、设施管理班、食物物资班、健康卫生班、特殊护理班等。因此，鼓励尽可能多的人员积极参与避难所运营。

- (3) 其它，清洁、烹饪、物资食物的卸货和分发等工作也将采用轮流值班的形式担任。

- (4) 为了避免一部分人的过度负担，能办的事请大家协力分担。

### 3 外出（过夜）退所的手续

- (1) 如果不出声不在或离开避难所的话，会引起周围人的担心，也会影响以后的物资分配。

- (2) 一旦您决定外出（过夜）或退所的话，请务必办理请假等手续。

### 4 保持卫生和整理整顿

- (1) 因为是集体生活，所以不用说是共用空间，即便是个人空间也要努力保持清洁和整理整顿。

- (2) 饭前厉行洗手、漱口，并通过参加体操等活动身体，努力保持身体健康。

- (3) 医生、保健师等会在避难所内巡回诊疗，如果您对自己的身体健康或心理健康有任何疑问，请放心利用。

- (4) 由于灾害导致处理垃圾的能力下降，因此要努力通过彻底分类来减少垃圾。

- (5) 原则上禁止携带宠物进入设施。请将其绑在指定区域或放入笼子内。请饲养者负责地照顾其排泄和清扫等工作。

## 5 安全管理

- (1) 避难所是在确认安全后开设的，并定期进行安全检查，但由于余震等情况的影响，可能会出现危险的区域。

如果发现异常情况，请立即联系设施管理者或避难所管理运营委员会。

- (2) 原则上禁止外来人员进入避难所。当政府官员、志愿者、新闻报道界人士等出入时，要求佩戴{标识}以便识别。

如发现其他可疑人员，请立即通知总务班。

- (3) 避难所内严禁火种。在炊饭等使用火种时，请准备好灭火器、水桶等灭火器具，并小心使用。
- (4) 作为防范措施，设立有巡逻和咨询窗口，让所有避难人员和支援者周知不要放过任何犯罪或暴力行为，如有任何异常情况，请立即联系避难所管理运营委员会。

## 6 其他被要求考虑的因素

- (1) 在居住空间请将您的手机调至静音状态，请在共用空间通话。
- (2) 避难所内禁止饮酒。
- (3) 请在指定区域吸烟。
- (4) 请按顺序使用共用空间，不应该一人独占，请互让轮流使用。
- (5) 食物和物资原则上是平等利用。做到全员分享，不拿余分或囤积食物和物资。
- (6) 食物缺乏时，有可能出现分享个人库存的情况，请您给予协助。
- (7) 如发现有人遇到困难，请积极与其交谈、互相帮助，并通知避难所管理运营委员会。
- (8) 请配合支援老年人、残疾人、孕妇、婴儿等需要特殊照顾的人群。