

也来考虑一下地震后的避难生活吧

避难生活是一种不自由的、甚至失去自我的生活，也就是在这种时候更需要互相理解与互相救助。

- 在避难场所，为了不使没有加入自治会以及防灾组织的人感到孤立无助，也为了自己不感到孤立要努力地与大家交流。
- 有什么烦恼要找避难所的自治体职员、保健师以及警察商量以求得帮助。
- 尽量不要给别人添麻烦。
- 做些轻微的运动以减少身心压力。
- 避难所的运营和管理不要完全依靠地方行政和志愿者，应以自主防灾组织为中心。
- 因为有感冒和病毒性流感流行的可能性，所以要洗手、漱口，有必要的话要戴口罩。



- 住在车里时，要注意避免患经济仓综合症。不得以而生活在车里时，要勤补充水分，作些力所能及的运动。睡在车中不宜时间过长。

震后返回家时要注意

应急危险度判定士对房子的二次被害危险性进行测定，会将结果贴在门口附近。

红：危险・不得入内

黄：要注意・入内要小心

绿：测定完了・可以入住



- 各家煤气管道均设有遇 5 度以上地震而自动断气的装置。请事先确认其安全性及恢复正常使用的方法。
- 厕所在使用前放一下水以确认下水道是否以修复。如果有问题请与市或町具体担当部门联系。
- 在推上电闸前，要确认是否有煤气泄漏。
- 如果有煤气味儿的话要充分进行换气。换气时请注意不要使用换气扇。

