色々な災害に共通すること

应对各种灾难时的共通事项

避難生活①

避难时的生活①

关于避难所的运营主体

避難所の運営主体について

避難所の運営は、避難してきた方たちで行います。

あらかじめ自治会、自主防災会、地域協議会で避難所運営のための組織作りについて話し合っておきましょう。特に、女性に必要な物資や要望を運営に反映しやすいよう、多くの女性が運営に携わることが求められます。

避难所由在此避难的人们共同管理运营。

为了避难所的正常运行，需事先共同协商并组织该避难所的管理团队如自治会、自主防灾会、地域协商会等。

此外，在管理团队中需多鼓励、吸收女性成员，以便于更好的了解和处理在此处避难的女性所需的物资和其它诉求。

避難所についたら

到达避难所后

①受付

1、登记

首先要先进行登记，如避难者姓名等信息。

・まずは受付をして、避難者の氏名等を登録します。

②決められた区画へ

2、前往被分配的区域

请注意根据避难所使用人数的增减，请配合移动至指定场所。

如看见有禁止入内标志的房间，请勿进入。

・避難所を利用する人の増減により場所の移動をお願いすることがあります。
・立ち入りを制限した部屋には入らないようにしましょう。

③積極的な運営への協力・参加

・避難所は利用する人全員が協力して運営します。年齢・性別関係なしに積極的に運営に参加しましょう。

3、积极参与、协助避难所的运营

避难所的运营需要在此避难的全体人员的协助；请不分年龄、性别积极地参与避难所的运营。

对需特殊关怀者的应对措施

配慮を必要とする方への対応

避難所にはいろいろな方が避難してこられます。
配慮を必要とされる方も安心して避難できる環境づくりを
心がけましょう。

避难所为不同人群提供庇护，

让我们共同努力为有不同需求和需要特殊关怀的人们共创能够安心避难的环境。

積極的に助け合いの和に入りましょう

一起积极的互帮互助，融入群体

在灾难发生后的混乱中，可能会超过有自卫队、警察或消防机构等救援极限的情况发生。

请在确保自身安全的前提下，和身边的人们一起互帮互助，共通渡过难关。

災害発生後の混乱状況においては、自衛隊、警察、消防機
関などの救援活動は限界を超えてしまいます。自身の身の安
全を確保し、周囲の皆さんで助け合いながら災害を乗り越えましょう。

和式トイレを使える訓練

练习对蹲式厕所的使用

洋式トイレの普及に伴い、和式トイレが使えない子どもが増えています。
しかし、避難所によっては、洋式トイレを設置していない場合もあります。
使い方がわからず、トイレを我慢してしまったり、汚してしまったりする

随着坐式厕所的普及，越来越多的孩子变得无法使用蹲式厕所。

但是，由于避难所中设施的不同，有些地方可能没有坐式厕所。

如果不会使用蹲式厕所，可能导致孩子拒绝上厕所或变得脏污。

请尽量提前教会孩子正确使用蹲式厕所。

避難生活②
避難所でのルール

避难时的生活②
在避难所的规章制度
让我们互帮互助、彼此着想，共度时艰。

困ったときはお互いさま・思いやりの心を持って過ごしましょう。

禁煙・禁酒

禁烟、禁酒

在避难所范围内全域禁烟。同时也请尽量不喝酒。
如果有营火需求，请在获得管理者许可后进行。

指定避難所の敷地内は禁煙です。飲酒も控えましょう。また焚き火なども管理者の許可なく行わないようにしましょう。

携帯電話

对手机的使用

请将手机调为静音模式。如非必要，请勿使用手机。

携帯電話はマナーモードにし、最低限必要なこと以外では使用しないようにしましょう。

消灯時間

熄灯时段

请勿在熄灯时使游戏机或手机画面亮起，避免影响周围人的休息，引起不必要的矛盾。

近年の災害では、消灯後ゲーム機や携帯電話の画面が明るくて周囲の人が眠れないというトラブルもあります。

出入り口・階段・通路

要配慮者優先の意識を共有し、出入り口や通路・階段に物を置かないようにしましょう。

出入口、楼梯、通道

请时常心怀他人，特别是为不方便者着想，不要将物品放置在出入口、通道及楼梯处。

物資の配給

物資や食料は避難所で決められたルールに従って受け取るようにしましょう。

物资的分配

对物资和食物的分配请遵从所在避难所的规定，按要求取用。

トイレの利用と清掃

断水している時などは、必ず指示された方法で利用しましょう。トイレは清潔に使用することを心がけ、交代で清掃を行いましょう。

厕所的使用和清洁

在断水时，请严格按照规定的方法使用厕所。
并在使用后注意保持厕所的清洁并轮流进行清扫工作。

衛生管理とゴミ

ごみは指定されたゴミ袋に入れ、口をしっかり縛って、分別して指定された場所へ出しましょう。

卫生管理和垃圾处理

请把垃圾放入到指定的垃圾袋中，并确定袋口系紧，
将垃圾分类后分别扔到到指定场所。

ペット

ペットは他の避難所利用者の理解と協力の元、飼い主が責任をもって飼育しましょう。

宠物

饲养宠物需获得在避难所其他利用者的理解和配合，请宠物的饲养者承担起对宠物的喂养和管理责任。

助け合いの意識

避難所ではお互いを尊重しあい、助け合いの意識をもって生活しましょう。

怀着互帮互助的意识

在避难所中的，让我们一起在相互尊重，互帮互助的共识下共同生活。