

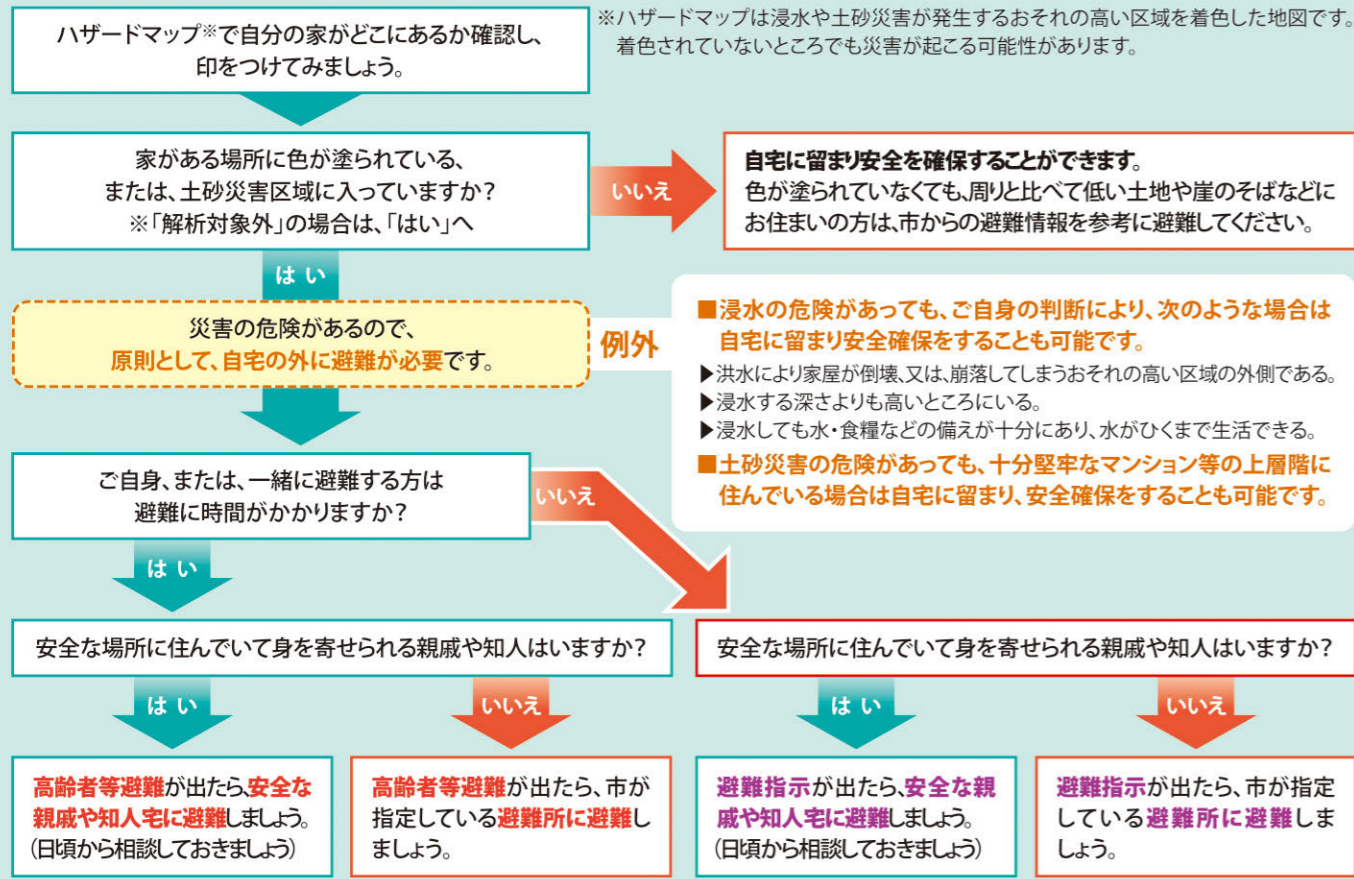
◆ 避難行動判定フローを確認しましょう

「避難行動判定フロー」を「ハザードマップ」とあわせて確認し、居住する地域の災害リスクや住宅の条件等を考慮したうえでとるべき避難行動や適切な避難先を確認しておきましょう。

平時に
確認

避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？



非常備蓄品と非常持ち出し品について

ライフライン(電気・ガス・水道など)が復旧するまでの数日間(最低3日間、可能な限り1週間分程度)自ら生活できるように準備しておくものです。被害を受けにくく、非常時でも取り出しやすい場所に保管しておきましょう。



日頃から、食料と飲料水(1人1日3リットルを目安)を、非常備蓄品として常備しておきましょう。

| | | |
|-------|--|---|
| 非常備蓄品 | 食品・水 | 燃料・日用品など |
| | <input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3リットルを目安) <input type="checkbox"/> 米(レトルトのごはんなども便利) <input type="checkbox"/> 缶詰や菓子類 | <input type="checkbox"/> 粉ミルク・離乳食 <input type="checkbox"/> ペットフード <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> 予備のガスボンベ <input type="checkbox"/> 毛布または寝袋 |
| | <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> キッチン用ラップ <input type="checkbox"/> なべ <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ | |

避難の際には、非常備蓄品の一部を、非常持ち出し品として活用しましょう。

| | | | |
|---------|--|---|---|
| 非常持ち出し品 | 食品・水 | 救急・安全関係 | 貴重品 |
| | <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 火を通さなくても食べられる物(あめ、チョコレート、クラッカーなど) | <input type="checkbox"/> ヘルメット(防災ずきん) <input type="checkbox"/> 救急医薬品(絆創膏・傷薬・包帯) <input type="checkbox"/> 持病のある方の常備薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳(処方箋の写) | <input type="checkbox"/> 現金(千円札、小銭) <input type="checkbox"/> 健康保険証(写) <input type="checkbox"/> 免許証(写) |
| | 日用品 | 衣類など | 感染症対策用品 |
| | <input type="checkbox"/> ポリ袋(ビニール袋) <input type="checkbox"/> ろうそく、ライター <input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> スマートフォン等の予備バッテリー | <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 電池 | <input type="checkbox"/> 洗面用具(歯ブラシ・石けん) <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 消毒液 <input type="checkbox"/> 体温計 |
| | | その他 | |
| | | <input type="checkbox"/> ほ乳びん <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> メガネ <input type="checkbox"/> 生理用品 | |

◆ 水平避難と垂直避難

災害リスクの高い地域にお住まいの方は、災害時には早めの避難が重要です。ただし、すでに避難経路が浸水しているなど、危険が間近に迫っている状況での無理な避難行動はできるだけ避けなければなりません。そのような場合は、避難場所への移動(水平避難)だけでなく、近くの建物(近隣ビル)の高層階や自宅の2階以上といった高い場所への移動(垂直避難)を行い、救助を待つという判断も必要です。



◆ 洪水時の避難



● 歩ける深さは男性で約70cm、女性で約50cmとされていますが、無理な避難は禁物です。高所で救助を待ちましょう。

● 水面下はどんな危険が潜んでいるかわからないので、長い棒を杖代わりにして安全を確認しながら歩きましょう。

● 裸足、長靴は禁物。紐で締められる運動靴がよいでしょう。(長靴の中に水が入ると、歩けなくなるおそれがあります。)

● はぐれないようお互いの体をロープで結んで避難しましょう。特に子どもから目を離さないようにしましょう。

● お年寄りや身体の不自由な人などは背負いましょう。幼児は浮き袋でしっかり安全を確保して避難します。

感染症対策

感染しない・させない

新型コロナウイルスに限らず、風邪や季節性インフルエンザなどの感染症対策として、おひとりおひとりの咳エチケットや手洗いなどの実施がとて重要で、マスクを着用し、避難所に到着された際に風邪症状がある場合には、必ず避難所の担当職員に申し出てください。避難所では、避難されたみなさんが手洗いや咳エチケットなど、以下のような新しい注意点を参考に、感染しない・させないようにご協力ください。また、感染症対策により避難所の受け入れ人数が制限されている場合がありますので、自宅の浸水しない階への垂直避難や、親戚や知人宅への避難など、避難所以外の避難先も検討しておいてください。

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に)
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

