

感染症(新型コロナ、インフルエンザなど)が流行中であっても
災害時には**危険な場所にいる人は避難することが原則**です

適切な避難行動をとるために…

知っておくべき 5 つのポイント

- 1 避難とは『難』を『避』けること**
自宅での安全確保が可能な人は、感染のリスクを負ってまで避難所に行く必要はありません。
- 2 避難先は学校・公民館だけではありません**
避難所が過密状態となることを防ぐため、**安全な場所に住む親戚・知人宅に避難**することも検討しましょう。
- 3 マスク・消毒液・体温計が不足しています**
避難所の備蓄には限りがあるため、できるだけ**自ら携行**してください(マスクがない場合にはタオル・ハンカチ等、消毒液はウェットティッシュでも代用できます)。
- 4 避難場所、避難所の変更・増設を確認**
本書発行後に情報が変わる可能性もあります。常に最新の情報を確認しましょう。
- 5 豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です**
やむをえず車中泊をする場合は、避難場所への経路など**周囲の安全確認**を十分に行ってください。

避難先では感染症予防に努めましょう

● 避難所に入る前に

感染の拡大を未然に防ぐことが非常に重要です。避難所に入る前に、発熱の有無など体調チェックを行いましょう。

● 手洗い、うがいをこまめに

食事前や、トイレなど共有部分に触れた後は、石けんと水で手洗いを。水を十分に確保できない場合は、アルコール消毒液などで代用しましょう。

● 咳エチケットの徹底

飛沫感染の予防のため、咳などが出ていなくてもマスクを着用しましょう。

● 換気の実施

可能な限り、定期的に換気を行いましょう。換気は季節を問わないので、寒暖差への防寒対策も必要です。

● 「3密」(密閉・密集・密接)の回避

避難者同士2m程度の距離を保ちましょう。向かい合わせではなく背中合わせに座ったり、段ボールなどの間仕切りを利用すると、飛沫感染の予防になります。また食事時間をずらすなどして、密集・密接を避けましょう。

● 日々の健康状態をチェック

継続的に体温を測定し、体調の変化を感じた場合にはすぐに避難所のスタッフに相談しましょう。



自宅で避難生活を送る場合にまずは**水 食料 トイレ**の備えが必要です。

水 飲料水の備蓄 1人1日3リットルを目安に最低3日分、できれば7日分用意しておきましょう

……必要な備蓄量を計算してみましょう……

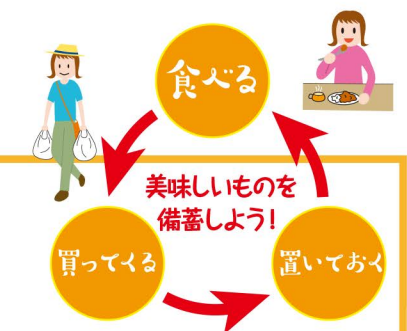
3リットル × 人 × 7日分 = リットル



食料 食料の備蓄

日常の備え

- 冷蔵庫に食材を少し多めに買い置きしておき、合わせてレトルト食品や缶詰なども買い置きしておきましょう
- レトルト食品や缶詰は古いものから定期的に食べる
- 食べた分を補充して(1)に戻る

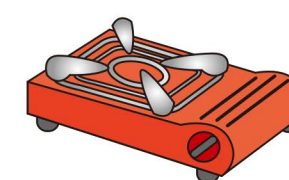


災害が 起こった場合

- 停電した場合は冷蔵庫にある食料をクーラーボックスに移す
- 傷みやすいもの、要冷蔵のものを優先して食べる
- 普段から備えておいたレトルト食品や缶詰などを食べる



★非常時の食事の際にあると役立つもの★



カセットコンロ



ボンベ

ボンベは1本で約60分程度使用可能です。ライフライン復旧まで1カ月程度かかった場合には15~20本程必要です



トイレ 災害時のトイレ対策



携帯トイレの 使い方

(製品の説明書をよく確認して使いましょう)

- 便器にポリ袋をかぶせる
- ポリ袋の上に携帯トイレを設置する(こうしておくで携帯トイレを交換するときに、床に水がおちません)
- 用をたす
- 携帯トイレだけ取り出し空気を抜いて口を強くしぼる
- 密閉できる容器で収集まで保管する(例:フタ付きのごみ箱や衣装ケース、屋外収納ボックスなど)



携帯トイレは1人1日5枚程度使うことを想定して7日分ほど用意しておくとい良いでしょう

5回 × 人 × 7日分 = 枚