

ウイルス等による感染症が収束しない中でも、
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 避難所などの変更・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。あらかじめ**町ホームページ**等で確認してください。
- 5 豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です**
避難所への経路など**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。すでに体調が悪い場合はすぐに受付へ申し出ましょう。
- 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。



自主防災組織とは、「自分たちの地域は自分たちで守る」という連帯感に基づき、地域の方々が自発的に、初期消火、救出・救護、集団避難、給水・給食などの防災活動を行う団体のことをいいます。

防災知識の普及

防災イベントの実施、回覧板を使った啓発など

日ごろの確認・点検

地域内における燃えやすいものや、ブロック塀、看板等、倒れやすい物の点検など

防災訓練の実施

情報の収集・伝達訓練、初期消火訓練、避難誘導訓練、救出救護訓練、炊き出し訓練など。ぜひ、参加してみましょう。

防災資機材の整備

ヘルメット、消火器、担架、ハンマーなどの作業道具、救急医薬品、非常食品等の防災資機材や備蓄品の整備・管理など

避難指示等が出されなくても「自分の身は、自分で守る」という考え方で身の危険を感じたらちゅうちよなく避難しましょう。

ふだんから地域のつながりが大切です

過去の大地震で家の下敷きになった人々の多くを助け出したのは、家族や近所の人たちでした。大規模災害時の救助や避難などには、ふだんの近所づきあいが力を発揮します。また、高齢者や障害者の方などへの心配りが大切になります。

ふだんからお互いに声をかけあうと

いざというとき、助け合える

高齢者や障害者など、配慮を要する方を「要配慮者」と言います。そのうち、災害時に自ら避難することが困難で、避難に支援を要する方を「避難行動要支援者」と言います。このような方々が逃げ遅れることの無いよう、地域で協力して助けあいましょう。

目の不自由な方には

杖を持っていない側にまわり、肩やひじのあたりを持ってもらい、半歩前をゆっくりと歩きましょう。

一人暮らしのお年寄りの方には

特に一人暮らしの高齢者にはふだんから気を配りましょう。

耳が不自由な方には

話すときは近くまで寄って相手にまっすぐ顔をむけて口を大きくはっきりと動かしましょう。

体の不自由な方には寝たきりの方には

車いすの場合は必ず3人以上で協力し、上がる時は前向き、下がる時は後ろ向きで避難しましょう。

※外国人の方は、避難情報等が理解できないおそれがあります。周囲の方が声をかけ、一緒に避難しましょう。