

# 避難するときの注意点

## 共通

電気・ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉め、戸締りをしましょう!



行先を書いたメモを残しましょう!



なるべく徒歩で避難しましょう!



大雨など徒歩で避難するのが危険な場合は車での避難を検討しましょう

動きやすい服装で持出袋を持って、避難しましょう!



## 水害・土砂災害

危険と判断したら早めに自主避難しましょう!

「避難準備・高齢者等避難開始」の情報がでされていない場合でも、危険や不安を感じたときは、自主的に避難しましょう。



履きなれた底の固い運動靴で避難しましょう!



足元のマンホールや側溝には注意しましょう!

濁った水で足元が見えないので、棒や杖などで確認しながら避難しましょう。

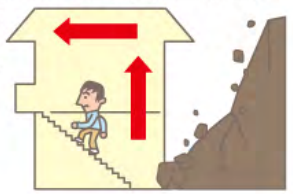


急な増水がはん濫をまねきます。雨の降り方には気をつけましょう!



逃げ遅れたら、生命を守る行動をとります!

堅牢な建物の高い階(斜面の反対)や、住宅の2階以上などに急いで避難しましょう。



避難時もがけ地には注意しましょう!

がけ地はどこでも崩れるおそれがあるため、がけ地付近には近づかないようにしましょう。



## 地震

倒壊の危険があるものには近寄らないようにしましょう!



屋外では落下物に注意しましょう!



車の運転中は緩やかに減速し、道路左側に寄せて停車させましょう!



# 避難生活の心得

## 自宅で避難生活をする場合

**ここがポイント** 比較的、環境の変化が少なく済む自力で生活していくための備えが必要

ライフラインは備蓄品でまかなう

- 電気、ガス、水道が止まる場合があります。
- 懐中電灯、電池、マッチ、ろうそく、カセットコンロ、などを備蓄しておきましょう。
- 飲料水や生活用水を備蓄しておきましょう。

一番困ることはトイレの確保

- 自宅のトイレが機能しなくなることがあります。
- 簡易トイレやトイレ処理セットを備蓄しておきましょう。



積極的に助け合いの輪に加わろう

- 避難生活で家に閉じこもっていると、情報が手に入らなかったり、助け合いの輪から外れてしまうことがあります。
- 大きな災害では、地域の人と同じような状況です。災害を乗り切れるように、外に出て積極的に隣近所で助け合いましょう。

## 避難所で生活する場合

**ここがポイント** 避難所は避難者による自主運営が基本 共同生活で体調を崩さないように注意

避難所は共同生活です

- 自治組織を作りましょう。
- 生活ルールを定めましょう。
- 係を決めて、役割を分担しましょう。
- お互いのプライバシーにも配慮しましょう。
- 女性に対する配慮・対策を取りましょう。(授乳室・更衣室・男女共同参画 など)



衛生面に気を配りましょう

- 感染症予防のためにしっかりと衛生管理をしましょう。
- こまめな清掃や、ゴミの適切な処理を心がけましょう。
- トイレはきれいに使いましょう。



健康管理には普段以上の注意を

- エコノミークラス症候群の予防のため、水分補給や手足の伸び運動を心がけましょう。
- 規則正しい生活を心がけましょう。

# 要配慮者を守ろう

突然の災害に見舞われたとき、避難行動や言葉の理解などで大きなハンデを負うのは、高齢者や子ども、障がい者、傷病者、外国人などの要配慮者です。しかし、それ以外の人でも災害で怪我をすれば『要配慮者』となります。地域のみなさんは、日ごろからコミュニケーションをとりあって、災害時には積極的に声をかけあい、相手に適した誘導方法で早めの避難ができるよう、ご近所同士で協力しましょう。

### 危険を察知しにくい人

#### 目の不自由な人

杖を持っていない。側にまわり腕を貸してゆっくり歩きましょう。盲導犬にはふれないようにしましょう。



#### 耳の不自由な人

相手の近くで、まっすぐ顔を向け、口を大きく動かして話しましょう。筆談や、身振り手振りで情報を伝えましょう。



### 危険なことを理解・判断しにくい人

#### 外国人

日本語でもいいので声をかけたり、身振り手振りで伝えましょう。孤立させないようにしましょう。



#### 高齢者

腕を貸したり、ロープなどを使い、背負って避難しましょう。その際には、複数の人で協力しましょう。



### 危険に対して適切な行動がとれない人

#### 車いす利用者

坂道上がるときは前向きで、降りるときは後ろ向きで避難しましょう。階段をのぼり降りする場合は、可能な限り3人以上で協力するようにしましょう。



#### 妊婦・乳幼児

妊婦や乳幼児の体調に気を配りましょう。状況に応じて、腕を貸すなど必要な支援をしましょう。