

# 新型コロナウイルス感染拡大を防ぎ 避難をするために

避難をするときは、状況に応じて自分たちにあった避難先を検討し、避難と感染症対策を両立できるように日頃から準備しておきましょう



## 1 避難の種類を知ろう

避難とは、「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人まで避難する必要はありません。避難先への移動中に、被災することもあります。適切な避難を行い、避難を分散することが、密閉・密集・密接の3密を避けることにつながります。

### ①在宅避難

ハザードマップで浸水する可能性や土砂災害の危険性がない場所に自宅があり、自宅が安全が確保できる場合は、その場に留まる在宅避難も選択肢に入れましょう。

### ②知人宅等への避難

避難所以外にも、親戚や知人宅、車内など安全が確保できる場所への避難も考えてみましょう。  
災害が起きた場合、受け入れが可能か相手先に確認・相談し、あらかじめ決めておくことが重要です。

### ③身近な避難所への避難

災害時に開設された避難所を確認し、避難しましょう。避難所開設情報は、防災行政無線や市ホームページ等で情報発信を行います。

高 避難検討の優先度 低

## 車での移動・車中泊の際の注意

- 車での避難では、避難先までの経路が冠水しないか、浸水想定区域にないかなど安全性を確認しましょう。
- 移動時ガス欠とならないよう、こまめな給油を心がけましょう。
- 豪雨時の移動は非常に危険です。早めの避難を心がけましょう。
- 車を駐車する場所の安全確認をしましょう。
- エコノミークラス症候群を予防しましょう。
  - ・できる限り弾性（ちやく圧）靴下をはく
  - ・車内で足を伸ばせるスペースを確保する
  - ・時々足の指先、足首、ふくらはぎを動かす体操やマッサージをする
  - ・こまめに水分補給をする
- 車中泊をする場合は、一酸化炭素中毒対策のため、車のエンジンは切りましょう。

## 2 避難場所と避難所って違うの？

### ▶避難場所（指定緊急避難場所）

命を守るため、災害の危険から一時的に逃げる場所

例) 安全な構造である堅牢な建築物・危険が及ばない学校のグラウンド・駐車場など

### ▶避難所（指定避難所）

被災して帰宅ができない場合、一定期間避難生活を送るためのところ

例) 学校・体育館・文化会館等の公共施設など  
※開設情報を確認してから避難してください。

## 3 非常時持出品の準備をしよう

避難所では、マスク、アルコール消毒液、体温計等が不足する事態が想定されます。感染症対策品を含む非常時持出品を家族で必要な分だけ用意し、避難時にすぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。

乳幼児や妊婦、高齢者などの要配慮者の方については必要と思われるものも準備しましょう。



貴重品	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 預金通帳・保険証・免許証・カード類などのコピー
衣類	<input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 上着 <input type="checkbox"/> 雨具
救急用品 衛生用品	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> アルコール消毒液 <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> ペーパータオル <input type="checkbox"/> 服用中の薬・おくすり手帳
非常食品	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> 簡易食（あめ・チョコなど）
生活用品	<input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話 <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー（充電器） <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> LEDランタン <input type="checkbox"/> 電池 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 携帯トイレなど

### <例えば>

小さいお子さんがいる方は…



- ミルク
- 紙おむつ
- 母子健康手帳
- 離乳食など

介護が必要な方は…



- 大人用紙おむつ・紙パンツ
- 入れ歯
- 介護用品
- 補聴器など

## 4 避難先でも感染症対策

避難場所・避難所は3密状態になりやすく、新型コロナウイルスをはじめとする感染症拡大の恐れがあります。避難先では、可能な限り定期的な換気を行うなど、できることから感染症対策に取り組みましょう。

### ◆体調管理

- ・毎日体温を測り、自身の健康状態を確認しましょう
- ・体調不良の場合は、すぐに避難所のスタッフに相談しましょう

### ◆衛生管理

- ・入館時には必ず手指の消毒を行いましょう
- ・咳エチケットを徹底しましょう
- ・物品及び施設等は定期的に清掃しましょう

- ・トイレはきれいに使いましょう
- ・食事前、トイレ使用后、ゴミ処理後等、頻繁に石鹸と水で手洗いしましょう（手洗いができない場合は、アルコール消毒液で代用）