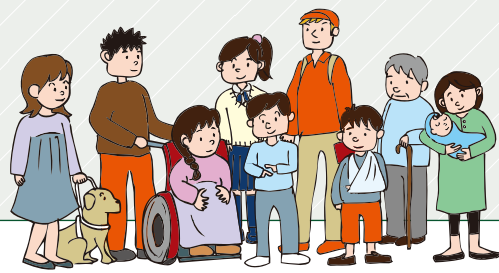


いざというときに頼りになるのは地域のちからです

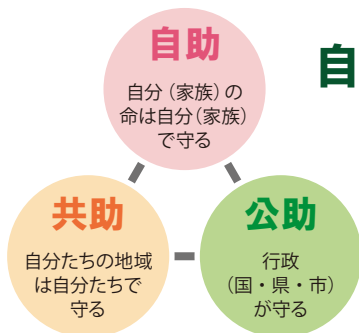


自分の命は、自分で守る

- ▶ 災害を“我が事”と思い、いざというときの対応を考えておきましょう。
- ▶ 「自分は大丈夫」と思いこんだり、誰かに頼りきりにならず、主体的に災害に備えましょう。
- ▶ 自分の命を守ることが、家族や地域の命を守ることにつながります。

家族の命は、家族で守る

- ▶ 災害が起きる前に、家族内でいざというときの対応を確認し、日ごろから備えましょう。



自分たちの地域は、自分たちで守る

- ▶ 日ごろから、近所の人とあいさつを交わしたり、地域のイベントに参加することで、顔の見える関係をつくるよう心掛けましょう。
- ▶ いざという時には、声をかけあってみんなで避難しましょう。
- ▶ からだの不自由な方や外国人など、あなたの助けを必要としている人がいます。安否確認や避難誘導・避難支援など、みんなで協力しましょう。

みんなで決めて、みんなで避難

避難を呼びかける情報があったとしても、個人では避難をためらってしまいがちです。地域で逃げる仕組みを考えておくことで、避難の決断がしやすくなります。

日頃から...

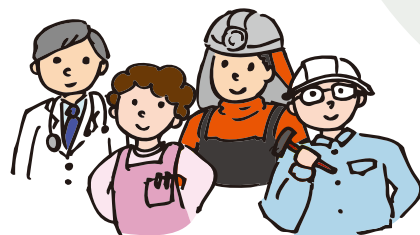
避難先や
避難のきっかけを
みんなで決めておく



1人では
避難できないかたを
みんなで把握する

みんなで手を取り合い
助け合うことが大切です

隣近所の人や地域の人と、声をかけあえる関係づくりのためにも自主防災組織等の活動に積極的に参加しましょう。



その時がきたら...

みんなで
逃げよう!



例えば...

声をかけあって
みんなで早めの避難



避難所生活の心得

避難所での生活は大変不自由です。何日も続くと体調をくずしてしまうこともあります。少しでも快適に過ごせるようにルールやマナーを守り、みんなで危機を乗り越えましょう。

避難所の運営はみんなでいきましょう

避難所運営はみんなでいきます。作業を分担し、助け合いましょう。避難所の物資は避難所にいる人たちだけのものではありません。自宅にとどまっている人や車に避難している人へも提供します。



お互いに助け合いましょう

高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児、アレルギーなどの疾患のある人、外国人など、さまざまな人たちが一緒に生活します。慣れない避難生活で困っていることがあるかもしれません。お互いに助け合いましょう。

避難生活の中で命を落とす方も少なくありません。不調を感じたら、医師や保健師などに相談しましょう。また、つらそうな人がいたら、声をかけてあげましょう。



衛生管理に気を付けましょう

清掃や換気をこまめに行いましょう。また、災害時はゴミの収集が難しくなります。分別を徹底し、ゴミを減らしましょう。

避難所のトイレは大勢の人が使用します。また、災害時には断水等により衛生状態を保つことが難しくなり、ノロウイルスなどの感染症がまん延することもあります。みんなで協力して、トイレを清潔に保ちましょう。



ペットと避難するときは

- ▶ ペットは居住スペースに入ることはできません。指定された場所でルールを守り飼育しましょう。
- ▶ ケージ、キャリーバッグ、リード、ペットフードや排泄物処理用品などのペット用品を持参しましょう。
- ▶ エサやりや排泄物の処理などは、飼い主が責任を持って行いましょう。
- ▶ ペットがほかの人や動物に迷惑をかけないように日ごろからしつけし、ケージに慣れさせておきましょう。また、定期的に各種ワクチン接種を受けましょう。
- ▶ 補助犬(盲導犬、介助犬、聴導犬)は、居住スペースに入ることができます。



災害時の感染症対策

災害も新型コロナウイルス感染症も、各自での対策や準備があなたやあなたの家族、大切な人の命を守ることにつながります。自分は大丈夫と考えず、まずは各自で対策、準備を実践しましょう。

1. まずは、各自で避難先を確保

- ▶ 市内の避難所では、**市民全員を収容することはできません。**
- ▶ まずは、親戚・友人宅や宿泊施設、勤務先等の避難先を各自で確保しましょう。

2. 各自で避難先を確保できない場合は、感染症対策や準備をしたうえで市で準備した指定避難所・指定緊急避難場所へ

- ▶ 指定避難所・指定緊急避難場所での感染拡大防止のため、日頃から体調管理に努めてください。
- ▶ 非常持出品(食料・ラジオなど)のほかに、感染防止対策グッズを持参してください。

避難所での過ごし方

- ▶ マスクの着用・咳エチケット
- ▶ こまめな手指消毒を心掛ける
- ▶ 食器や洗面用具、タオルを共有しない
- ▶ 大きな声や向かい合っでの会話は控える
- ▶ スリッパやうわばきを履いて移動する
- ▶ 定期的に体を動かす
- ▶ 水分はこまめにとる
- ▶ 体調がすぐれない場合は、早めに申し出る

