

# 災害時も感染症に備えよう！

防災ハザードマップの31ページを見て、非常時持ち出し品や備蓄品の点検を！

## 非常時持出品の準備&チェック

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。

### 非常時持出品(例)

事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

携帯ラジオ	救急医療品	非常食品
 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ラジオ</li> <li><input type="checkbox"/> 電池(多めに用意)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 常備薬</li> <li><input type="checkbox"/> 鎮痛剤</li> <li><input type="checkbox"/> 絆創膏</li> <li><input type="checkbox"/> 傷薬</li> <li><input type="checkbox"/> 胃腸薬</li> <li><input type="checkbox"/> 包帯</li> <li><input type="checkbox"/> 風邪薬</li> </ul>	<p>火を通さずに食べられるもの、食器など</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 飲料水</li> <li><input type="checkbox"/> カンパン</li> <li><input type="checkbox"/> 缶詰</li> <li><input type="checkbox"/> アルファ米</li> </ul>
懐中電灯	その他	
 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 懐中電灯(できれば一人にひとつ)</li> <li><input type="checkbox"/> 電池(多めに用意)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 衣類(下着・上着など)</li> <li><input type="checkbox"/> 生理用品</li> <li><input type="checkbox"/> 離乳食</li> <li><input type="checkbox"/> ウェットティッシュ</li> <li><input type="checkbox"/> ヘルメット</li> <li><input type="checkbox"/> ラップフィルム</li> <li><input type="checkbox"/> (止血や食器にかぶせて使う)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> タオル</li> <li><input type="checkbox"/> 粉ミルク</li> <li><input type="checkbox"/> 紙おむつ</li> <li><input type="checkbox"/> カップ</li> <li><input type="checkbox"/> ライター</li> <li><input type="checkbox"/> 防災マップ(本書)</li> <li><input type="checkbox"/> 缶切り</li> <li><input type="checkbox"/> 紙皿</li> <li><input type="checkbox"/> 水筒</li> <li><input type="checkbox"/> 栓抜き</li> <li><input type="checkbox"/> 紙コップ</li> <li><input type="checkbox"/> リュックサック(かばん)</li> <li><small>※これらの入れ物</small></li> </ul>

# 自助



**さくら市**  
Sakura City  
桜市

災害の時は  
この冊子を  
持ちましょう

**防災ハザードマップ**  
Disaster hazard map  
防災危険地図

保存版

市防災行政無線の放送内容の確認は [0120-396-889] (固定電話から)  
[028-681-6711] (携帯電話から)

### 非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低限3日、推奨7日)を生活できるようにチェック☑しましょう。

飲料水	非常食品	燃料	その他
 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 飲料水 (1人1日3リットルを目安に)</li> <li><input type="checkbox"/> 貯水したタンクなど</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> お米 (アルファ米も便利)</li> <li><input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品</li> <li><input type="checkbox"/> 梅干し・調味料など</li> <li><input type="checkbox"/> ドライフーズ・チョコレート・アメ (菓子類など)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 卓上コンロ</li> <li><input type="checkbox"/> ガスボンベ</li> <li><input type="checkbox"/> 固形燃料</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 生活用水(風呂などに貯水)</li> <li><input type="checkbox"/> 毛布・寝袋・洗面用具など</li> <li><input type="checkbox"/> 調理器具(なべ・やかんなど)</li> <li><input type="checkbox"/> バケツ・各種アウトドア用品など</li> </ul>

感染症対策として  
非常時持ち出し品には、マスクや除菌  
ティッシュ、消毒液、体温計も用意し  
ておきましょう！

★ハザードマップで  
自分の家を確認しましょう。

- 洪水や土砂災害で被害が発生する恐れのある場所は着色されています。この場合は、原則自宅の外へ避難(立ち退き避難)が必要です。
- 浸水の深さが50cm未満で急斜面から離れているような場合は、自宅の2階へ垂直避難(在宅避難)することで難を逃れる選択もできます。



# 避難先を分散してリスクを軽減しましょう

- 避難所が過密状態になることを防ぐため、親戚や知人の家へ避難することができるか確認し、可能な場合はそちらへ身を寄せるようにしてください。



- 立ち退き避難が必要で、避難に時間がかかる方（または家族の中に避難に時間がかかる方）がいる場合は、警戒レベル3で、そうでない方は警戒レベル4で避難を心がけてください。
- 避難所の建物内に入らず、駐車場の車内で難を逃れる方法も検討してください。ただし、車内に止まる場合、エコノミークラス症候群に注意が必要です。こまめな水分補給やかかとの上げ下ろし等ストレッチを実施してください。

## 避難所でも各個人で対策をお願いします

★避難所へ避難する場合、感染予防グッズを持参してください。

- 避難所では、感染拡大のリスクを完全排除できない可能性があることを認識してください。自ら予防するためのマスク、除菌ティッシュ、消毒液、体温計などを持参してください。



- 手洗い、咳エチケット等の感染予防を徹底してください。

こまめな換気や社会的距離の確保

- 密閉された空間とならないよう、こまめに換気をおこなってください。
- 一般的な社会的距離（約2m）を保ちながら生活するよう心掛けてください。
- 近距離での会話は控えましょう。
- 発熱や咳等の症状が出た場合は、早めに申し出ましょう。