

# 在宅避難をする場合

いつもの場所で安心して避難生活を送れるように、日頃から備えておきましょう。

## 家具の安全対策

倒れた家具で閉じ込められたり、けがをしないように、家具を固定しましょう。  
家具が倒れてもけがをしないように、家具の配置を工夫しましょう。



## 食料品や日用品の備蓄

日頃から食料品や日用品を多めに買いそろえ、使ったら買い足す「ローリングストック」で1週間分を目安に備えましょう。



## 生活用水の確保

トイレを流したり、物を洗うための水を確保しましょう。



## ライフラインの代替

ライフラインが止まってしまうことも想定しておきましょう。



# 避難所に行く場合

これまでの非常持ち出し品に加えて、感染症対策のための準備もしておきましょう。避難するために家を空けるときの準備も忘れないようにしましょう。

### 〈基本品目〉

- 非常持ち出し袋(リュックサックなど)
- 非常食(缶詰めや乾パンなど)
- 飲料水(500mlペットボトル 6本)
- 懐中電灯
- ローソク
- ライター
- 携帯ラジオ
- 十徳ナイフ
- 軍手・手袋
- ロープ(5m~)
- 現金(公衆電話用の小銭)

### 救急袋

- 毛抜き
- 消毒液
- 脱脂綿
- ガーゼ(滅菌)
- ばんそうこう
- 包帯
- 三角巾
- 常備薬・持病薬など
- レジャーシート
- ブランケット

### 簡易トイレ

- タオル
- ポリ袋
- トイレ用ペーパー
- ウェットティッシュ
- ガムテープ
- 油性マジック
- 筆記用具
- 生理用品

### 〈感染症対策のため準備しておくもの〉

- マスク
- 体温計
- 携帯用消毒液
- スリッパ



- いつでもすぐに持ち出せる場所に置いておく。
- 家族構成を考えて必要最小限に絞り込む。
- 少なくとも年に一度は点検する。

### 〈必需品・貴重品類〉

- 現金
- 車や家の予備鍵
- 預金通帳(写)
- 健康保険証(写)
- 運転免許証(写)
- パスポート・特別永住者証明書(写)

### 〈赤ちゃん用品〉

- 粉ミルク
- 哺乳瓶
- おやつ
- 離乳食
- スプーン
- 洗浄綿
- バスタオル
- ガーゼ
- 紙おむつ
- 母子手帳
- おもちゃ
- 着替え
- ベビーカー
- おんぶひも
- 毛布

# 避難所での過ごし方

安全・安心な避難所となるよう、感染症対策を講じています。避難される方々も感染予防に努めましょう。

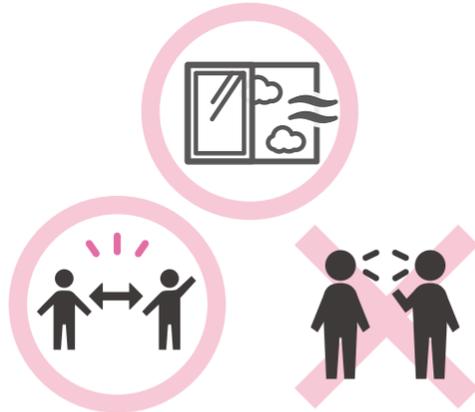
## 受付で避難者の健康状態をチェック

避難所の受付では、検温や健康状態の聞き取りを行います。  
感染予防のため、避難スペースを分離していますので、避難者の健康状態に適したスペースで避難生活を過ごします。



## 3密(密閉・密集・密接)を避ける

- 十分な換気を行う。
- 対人距離の確保を心がける。
- 密接した状態での会話は控える。



## 手洗い・消毒等の徹底

避難所の物品は多くの人が触れるため、こまめに手洗いし、手指の消毒を行いましょう。  
また、マスクを着用し、こまめにうがいもしましょう。



問合せ 区民企画課 5階54番 ☎06-4399-9909 FAX06-6629-4564

