

今だからこそ
確認!

在宅避難で感染リスクを減らしましょう! ~地震編~

はじめに

大地震が発生した際に開設される避難所（地域防災拠点）では「3密」（密閉、密集、密接）が起こりやすくなるため、**在宅避難の重要性がこれまで以上に高まっています**

地域防災拠点では区役所や運営委員の方々を中心に感染症対策を進めていますが、

在宅避難は、多くの人の感染リスクを減らすことに繋がります!

災害時という大変な時に、ご自身やご家族を新型コロナウイルス感染症から守るためにも、**在宅避難の準備ができているか、もう一度考えてみましょう**

- * 自宅が被災してしまった場合に備え、安全な親戚や友人宅などコネクションを活用した避難先も事前に検討しましょう



在宅避難をするためには

①家具の転倒防止対策

過去の震災では、家屋の倒壊は免れたものの、家具の散乱によって避難所生活を余儀なくされた方が大勢いました。家具の転倒でケガをする危険もありますので、**家具の転倒防止対策を行いましょ**

- * 転倒防止対策... L字金具・つっぱり棒での家具固定、粘着マット等での飛び出し防止など

②備蓄品の準備

災害発生直後は食料や日用品の購入が難しくなります

日頃から1週間分（最低3日分）の備蓄をしておきましょう

その他にも、自宅の耐震診断・耐震化、感震ブレーカーの設置などの対策もあります

備蓄品チェックリスト

- 飲料水（1人1日、3ℓが目安）
- 食料品（クラッカーなど調理せずに食べられるもの、缶詰など）
- トイレパック（1人1日、5個以上が目安）
- マスク、体温計等の感染症対策物品
- 懐中電灯・ランタン・携帯ラジオ（停電への備え）
 - ★蓄電池やポータブルソーラーパネルの活用も有効です
- * その他にも、各家庭に合わせた備蓄をしておきましょう
（普段使用している日用品や、乳幼児・妊婦・要介護者のいる家庭での備蓄など）



（蓄電池）



（ソーラーパネル）

在宅避難中の情報や物資の入手

地域防災拠点で情報や最低限の物資を入手することができます

ただし、発災初期に必要な物資は各自で備蓄しておく必要があります