

自分でできる災害への備えをしよう 自助・共助・公助


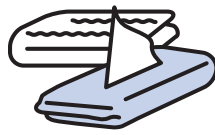
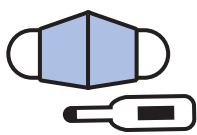


災害に対しては自分で自分の身を守る「自助」、家族や隣近所で助け合う「共助」が大切。さらに、市の対策や制度の「公助」を上手に活用して“万が一”に備えましょう。

自助 備蓄品等の準備と避難のポイント 「自助」とは、自分で自分の身を守ること。災害直後に生き延びる備えが肝心です

備蓄品・非常持出品の準備 ライフスタイルや家族構成に合わせて用意し、定期的に内容を見直しましょう

災害時に必要なもの

- ・備蓄する量は最低3日分 ・非常持出袋に入れておきましょう

 <p>飲料水・食料品 (飲料水は1人1日3リットル必要。食料は調理せず食べられるものを)</p>	 <p>衛生用品 (トイレパックは家庭のトイレに設置して使用。1人1日5個程度必要。他に除菌シート、生理用品など)</p>	 <p>マスク・体温計 常用薬、救急医薬品 古新聞 靴 携帯ラジオ</p>	 <p>懐中電灯 (予備電池の用意もしましょう)</p>	 <p>貴重品類 (現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証)</p>
				<p>ビニール袋、ラップ モバイルバッテリー 非常電源の確保</p>

家族構成に応じた備え 乳幼児や妊婦、要介護者、食事に配慮が必要な人やペットがいる場合、別途備えが必要です。横浜市発行の防災冊子「防災よこはま」などを参考に、家族構成に合わせた備えをしておきましょう

風水害からの避難のポイント 近年、豪雨などによる風水害が日本各地を襲い甚大な被害をもたらしています。自分や大切な人の逃げ遅れを防ぐためにも、避難情報などの正しい知識を確認し、早めの避難を心掛けましょう

警戒レベルと避難行動

「警戒レベル4」の避難指示で危険な場所から全員避難しましょう。避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は、「警戒レベル3」で危険な場所から避難しましょう。また、警戒レベルは必ずしも段階的に発令されるわけではありません。避難情報を待つことなく、危険と感じたら自身の判断で避難を開始することが重要です。避難場所へ行く場合は、非常用持出袋を持って行きましょう。避難とは「難」を「避」けることであり、避難場所に行くことだけが避難ではありません。災害の種別やその場の状況に応じて、避難の仕方は異なります。あらかじめ安全な親戚の家などを避難場所としておくなど、必要に応じて各家庭で検討しておきましょう。

警戒レベル	新たな避難情報など
5	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 1
4	ひなんしじ 避難指示 2
3	こうれいしやひなん 高齢者避難 3
2	大雨・洪水・高潮 注意報(気象庁)
1	早期注意情報 (気象庁)

非常持出袋

非常持出袋を持っていきましょう

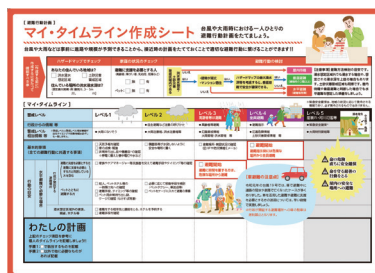
危険な場所から全員避難

危険な場所から高齢者などは避難

- 警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。なお、必ず発令される情報ではありません
- 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されます
- 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じて普段の行動を見合わせたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです

マイ・タイムラインを作成しましょう

台風や大雨などは、事前に進路や規模がある程度予測できるため、あらかじめハザードマップなどで周辺リスクを確認し、接近時の計画を立てておくことで適切な避難行動につなげることができます。事前に一人ひとりの避難行動計画(マイ・タイムライン)を作成しましょう。



「マイ・タイムライン作成シート」は横浜市のホームページからダウンロードできます

横浜市 マイ・タイムライン

横浜市 防災・災害についてはこちらへ





@yokohama_saigai

<https://emg.yahoo.co.jp>

治療のケがは、緊急度・重症度に応じた医療機関へ。

救急医療

救急医療センター

救急医療センター

急性期医療

救急医療センター

救急医療センター

回復期医療

救急医療センター

救急医療センター

在宅医療

救急医療センター

救急医療センター

救急医療センター

救急医療センター

救急医療センター

救急医療センター

救急医療センター

救急医療センター

救急医療センター

救急医療センター