

今から考えておこう！

新型コロナウイルスと災害時の避難行動

台風等の気象状況で大雨が予想される時は「早めの避難」を心がけてください。同時に「避難先」も考えておきましょう。避難所などで人が密集すると新型コロナウイルスに感染する心配もあります。

災害が起きてから避難先や避難方法を考えたのでは間に合いません。あらかじめ防災マップなどで自宅周辺のリスクを把握し、頼れる知人や親戚にお願いしておくなど、今からできる備えをすることが大切です。

「分散避難」を心がけよう

災害のおそれがある時に、「避難所」に多くの人々が密集すると、新型コロナウイルスの感染リスクが高まります。「避難所」への避難以外に、「親戚・知人宅」「ホテル」「在宅避難」「車中泊」などさまざまな避難先を、検討しておきましょう。

頼れる知人などがいれば

安全な場所に住んでいる親戚や知人など頼れる人がいれば、そこに避難させてもらうことを、お願いしておきましょう。

在宅避難も考えて

川の近くや低い土地、斜面といった危険な場所ではない所に住んでいる人は、自宅にとどまって避難生活をする「在宅避難」も考えてください。

安全な場所で車中泊も考えて

浸水リスクがある地域や、山の斜面の近くなど危険な場所でなければ、一時的に車の中で過ごす「車中泊」も考えられます。その場合は定期的な運動や換気などを心がけましょう。

危険と感じたら、ためらわず避難所へ！

避難所に行く時に 何に気をつける？

災害から命を守るために大事なのが「避難」です。でも、避難所に行くことで、感染の不安もあると思います。避難所に行く時のポイントを確認しておきましょう。

避難所に持っていくもの

避難所に行く際に、感染症を防ぐために持っていきたいものです。

- 「マスク」
- 「アルコール消毒液」
- 「体温計」

マスクを持っていない場合は、鼻と口を覆える大きさのタオルや手ぬぐいなども代わりに使えます。アルコール消毒液がない場合、ウェットティッシュも使えます。

避難所に行く前に体調チェック！

感染拡大を未然に防ぐために、「避難前の体調チェック」は大切なことです。発熱やせき、強いだるさといった症状が出ていないかチェックするとともに、体温をはかることで感染の疑いがあるかどうかを判断することが大切です。症状がある場合は、避難所を運営する人に申し出てください。

避難所生活で気を付けること

3つの密を避ける

「密閉・密集・密接」の3つの密を避けましょう。

- 「出来るだけ換気をする」
- 「他人と2メートル以上の距離をとる」
- 「密接した状態での会話は避ける」

「密集」「密接」を防ぐためには、人と向かい合わせではなく背を向けて座るようにしたり、段ボールなどで間仕切りを作ったりすると効果があります。せきやくしゃみなどによる飛まつ感染の防止にもなります。

手洗い・消毒の徹底

食事の前や、トイレに行った後などは必ず手洗いやアルコール消毒をするようにしてください。ドアや手すりなど、多くの人が触るものに触れた後は、手洗いや消毒を徹底するようにしてください。

毎日の体調のチェック

避難所での生活が続く場合、体温を測るなど体調の変化を継続的にチェックし、変化があったら無理をせず、避難所の運営者に申し出てください。

避難所でどう過ごすか考えて

感染リスクを減らすためにどんな対策ができるか、家族で話し合ったり、必要なものを備えたりして、イメージトレーニングをしておくことも大切です。

災害時の感染症予防を含め被害防止は、平常時の備えが大切です。家族、知人、地域の人たちで話し合い、お互いに助け合って災害に備えましょう。