

【避難所での心がけ】

- ① 避難者はお客さんではない。
- ② 避難所開設や本部との連絡→市職員の仕事 避難所の運営→避難者全員の仕事
- ③ 女性、乳幼児、障がい者、高齢者への配慮
- ④ 避難者みんなで健康管理、衛生管理→能登半島の一部の避難所ではラジオ体操が行われたそうです。

【自宅避難での心がけ】→避難とは災難を避けること。自宅が無事なら、自宅避難も視野に。

- ①家具が倒れてこないか。→突っ張り棒で固定。収納棚には上の方に軽いもの、下の方に重いもの。
- ②高いところから物が落ちないか。
- ③ガラスは割れないか。→日頃からレースカーテンをひく。扉ストッパーの利用。
- ④お片付け防災：危険なものが少ない部屋が一部屋あるだけでも安心（寝室や客室など）

もし電気・ガス・水道止まったら？ちょっと豆知識

衛生（お風呂・はみがき編）

- 断水に備えてお風呂に水をためる
- ウェットティッシュやおしりふきが大活躍
- 水なしシャンプーが便利
- ハッカ油・アロマオイルですっきり
- はみがきシート
- 口内炎対策に野菜ジュースを備蓄

衛生（トイレ編）

×水を汲んで流さないで

- ・下水管が壊れているとうまく流せない。大量の水で勢い良く流す必要がある。トイレトーパーまで流せない。

○非常用トイレ袋と凝固剤の備蓄

料理・食事編

- 皿にサランラップをしく ○包丁ではなく、はさみ・ピーラーを使う
- 揺れが収まったらカセットコンロを使用 ○ポリ袋を使った湯せん調理
- 水は1人1日3リットルを目安に備蓄

できる時に できることを やってみませんか。
今からできる！お手軽防災アクション

- ① 行けるときにトイレに行っておく ②生理用品とオムツは使い慣れたものを十分に
- ③ レースカーテンやブラインドは閉めておく ④水、レトルト食品、乾物を多めに買い置き
- ⑤ 寝ている場所の安全を確認してみる ⑥ママバッグは使った分だけ足す
- ⑦ スマホに必要なアプリを入れておく ⑧外出先で非常口とAEDの場所を確認
- ⑨ スマホの充電用バッテリーは常に持ち歩く ⑩車のガソリンは半分になったら入れる