

## 災害時の避難心得

### 水害・土砂災害・震災



正しい情報を聞き、早めに行動しましょう。



避難の途中では、家の瓦や窓ガラスなどが落ちてこないとも限りません。ヘルメットや頭巾、帽子などで頭を保護しましょう。



家を離れる時はブレーカーを切っておきましょう。



お年寄りや負傷者の避難に協力しましょう。



避難はできるだけ徒歩で、水害時は、はぐれないようお互いの体をロープで結んで避難しましょう。



子どもには浮き袋をつけさせ、高齢者は背負うなどの配慮をしましょう。



マンホールや側溝など、足元に注意して避難しましょう。



避難所などへ避難するときは橋や川の近くを通るのは避けできるだけ安全なルートで避難しましょう。



あわてて外に飛び出すのは大変危険です。周囲の状況を確認し冷静な判断で行動しましょう。



ブロック塀や自動販売機は倒壊のおそれがあります。すばやくその場を離れましょう。

- 避難するときは周囲と協力し合い、単独行動をとらないように注意しましょう。
- 車での避難は交通渋滞を招き、浸水すると動けなくなる恐れがあります。特別な事情がない限り、避難はできるだけ徒歩で行いましょう。
- 避難時に、橋やアンダーパスを通るのは非常に危険ですので、できるだけ避けましょう。やむを得ず通る必要がある場合は、早めの避難を心がけましょう。

### 避難行動要支援者のために

お年寄りや乳幼児、または障害のある方など、災害時に様々なハンディーキャップを持った人たちがたくさんいます。地域が一丸となって要配慮者を守るための対策に心がけましょう。

#### 高齢者や、寝たきりの方のために

- ・緊急時は背負って安全な場所に。
- ・不安にさせないように声をかける。

#### 耳の不自由な方のために

- ・話すときは、口の動きをはっきりと相手にわかりやすいように。
- ・手話、筆談、身振りなどの方法で、正確な情報を伝えましょう。

#### 目の不自由な方のために

- ・災害時には、声をかけて情報を伝えましょう。
- ・誘導する場合は、杖を持ったほうの手には触れず、ひじのあたりを軽く持ってもらい、避難を誘導しましょう。

#### 車イスを利用されている方のために

- ・階段を使って移動する場合は必ず2人以上で行い、上りは前向きに、下りは後ろ向きにして移動しましょう。
- ・介護者が1人の場合は、ひもなどを利用して背負って避難しましょう。



自助…自分の力で、自分の身を災害から守る。  
共助…近隣や地域の人々が協力する。

被災者になったとき大事なものは、「自助」と「共助」、それらを支える「事前の備え」です。