



感染症と災害 - どうする？避難 -

感染症を避けるため、災害時の避難について、普段から「いつ・どこへ・どのように」避難するか、家族で話し合っておきましょう。

【 避難所選定フローチャート 】



▲つくば市
ハザードマップ

「つくば市ハザード・マップ」で自然災害リスクを確認！

自宅や職場、学校、通勤・通学路等がハザード区域内か区域外かの確認をしましょう。

【 ハザード区域外の方 】 ※地震の場合は、自宅の損壊の恐れがない方

- 避難とは「**難**」を「**避**」けること。
- 安全な場所にいる方は避難所に行く必要はありません。
- 自宅が損壊または損壊の恐れがない限り、自宅での「**在宅避難**」をお願いします。



【 ハザード区域内の方 】 ※地震の場合は、自宅の損壊の恐れがある方

- ハザード外に身を寄せられる親せきや知人などがいる。
- または、
- 地域の安全な場所に集会所等があり、地域で自主的に開設する体制が整っている。



【 親せき宅・知人宅 】

普段から、親せきや知人等と災害時の避難について、話し合っておきましょう。

【 地域の集会所等 】

災害時に避難先として利用できるかどうか、普段から地域で話し合ひましょう。



【 指定避難所 】

避難所へ避難する場合、日常の持ち出し品に加え、マスクや体温計、アルコール消毒液等の衛生用品の持参をお願いします。また、避難所でどのように過ごすか平時から家族で話し合っておきましょう。

※感染症対策グッズの例

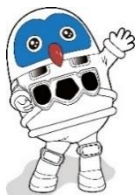
CHECK LIST !

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> マスク ※家族分 | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> アルコール消毒液 | <input type="checkbox"/> ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋・ビニール手袋 | |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> タオル |



※ 避難所以外への避難の選択肢の一つとして「**車中避難**」がありますが、エコノミークラス症候群等健康面での注意、避難経路や駐車場所等の確認が必要です。

※ 避難所の開設情報は、「つくば市ホームページ」や「つくば市災害・防災メールサービス」で取得することができます。



◀つくば市
ホームページ



◀つくば市
災害・防災
メールサービス

感染症流行時、 避難所で皆さんにお願いしたいこと



感染症が流行している中で避難所を開設する際には、感染防止のために、過密防止や衛生環境の確保等の対策をとるなどの避難所運営に努めていきます。ですが避難所は多くの人が集まる場所となりますので、感染リスクを完全に無くすことは困難です。

そのため避難所以外への避難や、避難所に避難することになった場合にどのように過ごすかを、普段から家族で話し合っておきましょう。

感染症流行時には収容人数を減らし、避難所運営を行います。そのため、お近くに避難所が開設されても、定員に達した場合には別の避難所へ案内する可能性があります。

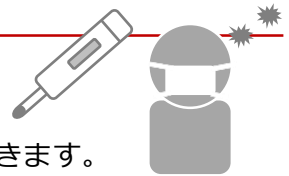
皆様のご理解とご協力をよろしくおねがいします。

① 避難所に入る前に

- 息苦しさ、強いだるさ、高熱等の症状がある方や、比較的軽い風邪症状でも高齢者や基礎疾患がある方など重症化のリスクの高い方は、医療機関への相談や検査等の必要があるかどうかを確認してください。

② 避難所での受付

- 受付簿に氏名・住所・連絡先等を記入してください。
- 発熱やせき等の症状のある方、体調の悪い方は、別室等で対応させていただきます。



③ マスクを必ず着用し、毎日の体調チェック

- せきやくしゃみ等による飛沫感染リスクを抑えるために、マスクの着用をお願いします。
- 避難所での生活では、体温を測るなど自分の体調を毎日確認してください。



④ 共用部分を触る前後に手洗いや手指消毒

- 避難所の共用部分（ドアノブや電気のスイッチ、手すり等）は多くの人に触るため感染が起きやすい場所ですので、共用部分を触る前後に必ず手洗いや手指消毒をお願いします。特に触る前の手洗いや手指消毒は、避難者自身がウイルスをもっている可能性もあるので、他の人にうつさない意識を持つことが大切になります。



⑤ 感染しやすい環境を避ける

- 避難所が感染しやすい環境にならないように心がけることも大切です。換気を行うこと、他の人と2メートルほど距離をとること、密接した状態での会話を避けること等、避難所での感染防止策へのご協力をお願いします。

