

## ●避難のポイント

### 新型コロナウイルスに配慮した避難所生活のルール

- マスク着用
- 手指の消毒の徹底
- 人との間隔はできるだけ2m空けて過ごす。
- 毎日の体温、体調確認
- 靴はビニール袋に入れて各自保管



### 在宅避難

安全な場所にいる場合は避難所に行く必要はありません。自宅で安全が確保出来る場合は在宅避難を検討しましょう。

#### 防災担当オススメの

### 在宅避難アイテム

- カセットコンロとカセットボンベ
- ラジオ
- レトルト食品やカップ麺(最低3日分)
- 簡易トイレ
- 飲料水(1人当たり3ℓ/日)



## 防災一メモ

### 地震タイムライン

地震発生から3日目までの行動を時系列で示した「地震タイムライン」です。あなたがとるべき行動の参考にしてください。

地震発生	身を守る	危険を回避する	地域を守る		
	0~2分	2~5分	5~10分	10分~半日	半日~3日
	グラツキきた	大きな揺れが収まった	火の始末の後	外に出た後	避難後数日間
	とにかく自分の身を守る	火の始末をして火災防止	家の安全確認、確保	隣近所の安否確認、助け合い	最低でも3日間は自分でしのぐ
	落下物から身を守ろう ・机の下にはいる ・家具から離れる	・台所やストーブの火の始末 ・避難の時はブレーカーを切る ・ガスの元栓を閉める	・家族の安全確認、確保 ・避難のための出口確保 ・ガラス片や転倒家具に注意	・転倒家具等の下敷きになっている人の救出 ・火災発生時の消火活動 ・けが人の救護	・ライフラインをはじめ、食料の供給が途絶える ・備蓄してある食料や飲料水で救援物資が届くまでしのぐ
	復旧活動開始	地域力を生かした復興			

## ●災害時における情報収集

ぜひ、ご活用ください!

### 白岡市安心安全メール (登録制メールサービス)

防災行政無線で放送した防災情報や防犯情報、人命にかかわる情報などをお知らせするメールサービスです。まずは登録を!



登録用二次元コード

### ハザードマップ

地震や洪水を予測した地図です。事前に「地域の危険箇所」「避難経路」を確認しておきましょう。安心安全課で配布しているほか、市公式ホームページでご覧になれます。



<http://www.city.shiraoka.lg.jp/2543.htm>

### 白岡市公式Twitter

防災行政無線の放送内容や市からのお知らせを発信しています。



@shiraokasaitama

# 大地震に 備えよう

まもなく東日本大震災から10年です。震災の教訓を踏まえて、防災用品の備蓄や避難先を確認し、大地震が発生したときは焦らず落ち着いて行動しましょう。この特集では、家庭でできる事前準備や、新型コロナウイルス感染症などに配慮した避難所生活及び在宅避難について紹介します。

## ●家庭や職場における事前準備のポイント

### 家庭の備蓄

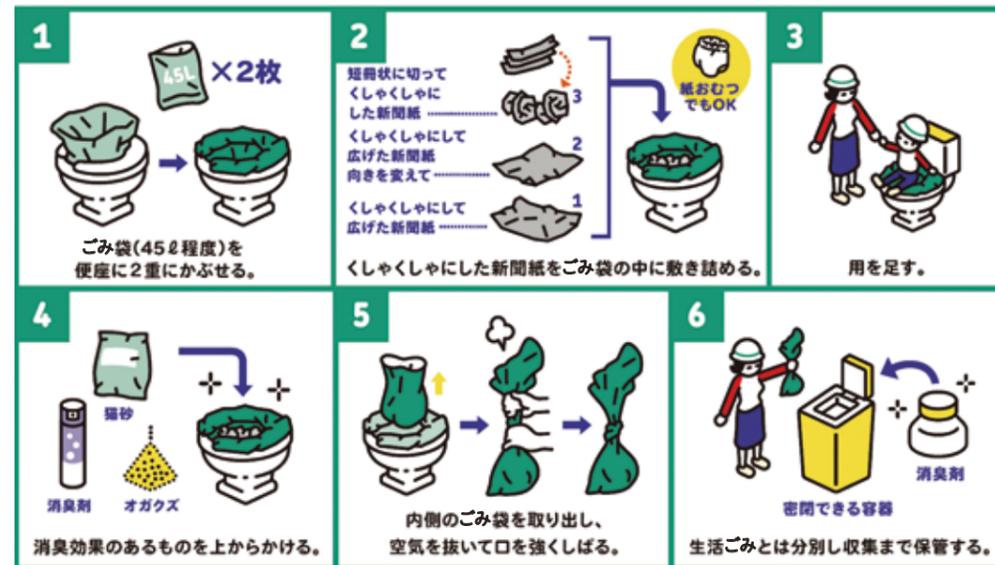
大地震が発生すると、しばらくの間は日用品や食料の不足が予想されます。食糧や水\*は最低3日分、できれば1週間分を備蓄しておく目安です。  
\*1人当たり3ℓ/日が目安です。

日頃からよく使う日用品、食品や水を貯えよう



### トイレの備え

上下水道施設の被害により、トイレが使えない場合、ビニール袋や新聞紙を活用して緊急用トイレを作ることが出来ます。

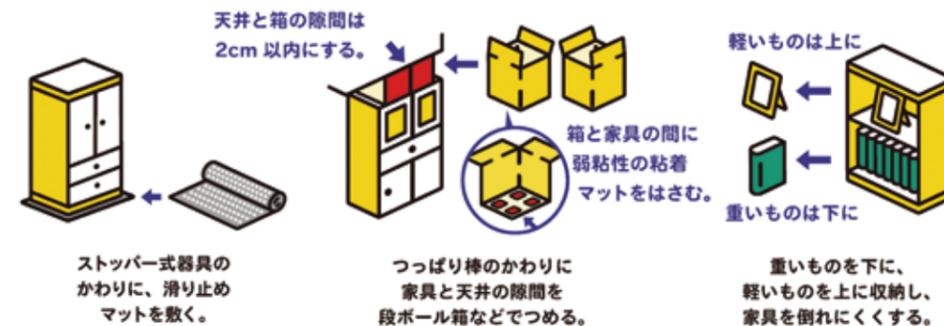


※埼玉県イツモ防災講座配布資料「災害時のトイレ(サバイバル・トイレ)」より抜粋

### 家具の転倒防止

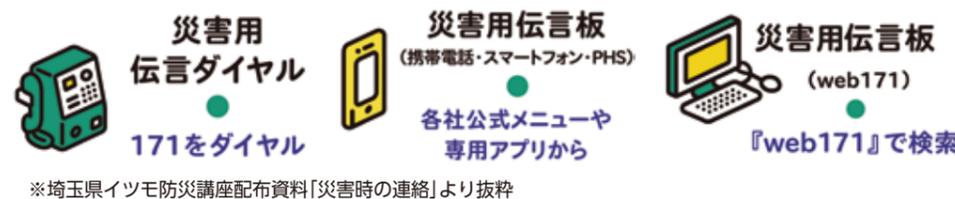
阪神・淡路大震災では、亡くなったかたの死因の多くは家屋の倒壊や家具の転倒などによる圧死でした。身近にあるものを活用して家具転倒防止対策をしましょう。

※埼玉県イツモ防災講座配布資料「家具転倒防止」より抜粋



### 安否確認

大地震の後は電話が繋がりにくくなります。職場や学校にいても家族と連絡が取れるよう、災害用伝言サービスなどを活用しましょう。



※埼玉県イツモ防災講座配布資料「災害時の連絡」より抜粋