

濃厚接触者として2週間の健康観察をお願いしている方へ

自然災害発生時の避難について

自然災害発生時の避難の際は、ご自身の安全を確保しつつ、可能な範囲で他者との接触を避けていただく必要があります。このため、下記について、あらかじめ十分に留意してください。



1 避難先の検討

感染拡大防止のため、健康観察期間中は、**市が設置する通常の避難所へは、原則、避難ができません。**災害が発生した際に、どこに避難をするか、あらかじめ検討をお願いします。

- ① 自宅の上層階への避難（垂直避難） ※水害の場合
（ハザードマップで、お住まいの地域の浸水想定区域や土砂災害警戒区域等の確認をお願いします）
- ② 公共交通機関を用いない親戚、友人等の家への避難
- ③ 市町村が設置する濃厚接触者の方のための専用避難所への避難
（市町村の協力を得て準備されるスペースです。希望がある場合は事前に市に申し込みが必要です）
- ④ 車中避難

健康観察期間中に災害が起こった場合に備え

③「市町村が設置する濃厚接触者の方の専用避難所」への避難を希望する方は、必ず、関保健所までお電話ください

☎（0575）33-4011（内358）

- 「気象警報」の発令に関わらず、自宅以外の場所に避難を行う場合は、必ず住所地を所轄する保健所に電話を入れ、避難先等をお知らせください。
- 命を守るため、やむを得ず、予定していなかった避難所に避難する場合は、住所地の市の窓口にご相談するか、避難所到着時に、速やかに避難所スタッフに濃厚接触者であることを伝えてください。

参考 災害時の備蓄

- 災害に備え3日分の飲料水、食料品等の備蓄が推奨されています。加えて、マスクや除菌シート等、健康観察期間分を想定した準備をお願いします。
- 避難先でも毎日健康観察が必要となります。健康状態の確認に使用するため、体温計や連絡の取れる携帯電話、モバイルバッテリーなどを持ち出せるように準備しておいてください。
- 避難手段として自家用車を使用する場合は、車両のガソリンを常に満タンにしておきましょう。
- 日頃から、気象庁のホームページ等により気象情報の収集に努め、早めの避難を心がけてください。

災害時の備蓄、持ち出し用意

□飲料水、食品等（1人3日分の目安）

水	飲料水（水、お茶等）	9リットル
主食	精米又は無洗米	約500g（6食）
	レトルトご飯、アルファ米	1パック（1食）
	即席めん、カップめん	2個（2食）
主菜	肉、魚、豆などの缶詰	3缶（3食）
	レトルト食品（カレー、パスタソース等）	4パック（4食）
	冷凍食品（唐揚げ、焼き魚等）	160g（2食）
副菜	常温で日持ちする野菜類	玉ねぎ、人参等 各1個
	野菜ジュース	2パック（200ml）
	即席スープ	3個

□マスク □除菌シート □体温計 □携帯電話（充電器、モバイルバッテリー等）

車中避難”～やむを得ず行う場合は注意が必要です～

エコノミークラス症候群の発症リスクの観点から推奨されませんが、やむを得ず行う場合は、予防のために以下を心掛けてください（厚生労働省HPより）。

- ◆ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ◆十分にこまめな水分を取る
- ◆アルコールを控える。できれば禁煙する
- ◆眠るときは足をあげる
- ◆ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない

ご不明な点はお問い合わせください

- 岐阜県関保健所 美濃市生櫛 1612-2 健康増進課 健康づくり係
電話 (0575) 33-4011 (内 358, 376)