



新型コロナウイルス感染症に係る 自宅療養者及び自宅待機者の皆さまへ

～ 自然災害発生前に事前準備をお願いします ～

感染を広げることを防ぐため、自宅療養者及び自宅待機者の皆さまには、他者との接触を避けていただく必要があります。

それは、いつ来るかわからない自然災害時の避難についても、同様です。

皆さまの安全な避難や避難所内の感染拡大防止のため、以下の点に十分留意してください。また、岐阜県個人情報保護条例にのっとり、岐阜県に居住する方は、避難所を準備するお住まいの市に住所、氏名、連絡先等の個人情報を提供※させていただきますのであらかじめご了承ください。

※市町村においても秘密は守られ、療養解除又は入院・入所後は速やかに破棄されます。

1. 避難先の検討

ハザードマップ等※を確認して避難先を検討し、どこに避難するかを保健所に連絡してください。（参考：岐阜山と川の危険個所マップ）



- ・ 自宅の上層階への避難（垂直避難） ※水害の場合のみ
- ・ 公共交通機関を用いないで専用避難所等のスペース（市が準備する避難場所）への避難
- ・ 車中避難（※）



※ 車中避難は、エコノミー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、以下の点に注意が必要です。

<予防のために心掛けると良いこと>（厚生労働省HPより一部改変）

- (1) ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- (2) 十分にこまめに水分を取る
- (3) アルコールは控え、禁煙する
- (4) ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- (5) かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- (6) 眠るときは足をあげる

2. 事前の準備

避難先を想定し、以下のような対策を講じてください。

（必要に応じて、別居家族や友人等に準備の支援をお願いすることも考えられます。）

- (1) 通常は3日分の飲料水、食料品、常備薬等の備蓄が推奨されていますが、加えてマスクや除菌シート等を含め備蓄を行う。
- (2) 体温計、パルスオキシメーター（県が貸与している方のみ）、連絡の取れる携帯電話、充電器などを持ち出せるように準備する。
- (3) 自らで避難所まで避難することが困難な場合は、あらかじめ親類等の自家用車への同乗を依頼するなど、移動手段の確保のための検討・準備をする。
 - ・ 自家用車のガソリン残量を満タンにしておく。
 - ・ 親類等の自家用車へ同乗する場合は、自宅療養者等は後部座席に座り、エアコンを外気導入モードに設定又は窓を開けて会話をしないで、全員がマスクを着用する。
- (4) 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る。
- (5) ペットを飼養されている方は一時預け先を検討しておく。

3. 災害時

自宅以外へ避難する場合は、あらかじめ居所の市にご連絡ください。

市の専用避難所等のスペースまでの移動手段は、公共交通機関以外の方法でお願いします。
ただし、命の危険が迫っている場合には、命を守る行動を最優先してください。

< 連絡先 >

岐阜県 東濃保健所 TEL : 0572-23-1111 [24時間応答]
FAX : 0572-25-6657

< 災害時の市連絡先 >

市担当課	電話番号
多治見市 企画防災課	0572-22-1111
瑞浪市 生活安全課	0572-68-2111
土岐市 危機管理室	0572-54-1111



< 専用避難所を利用するときの注意事項 >

- ・市町村へ連絡する際は、氏名、住所、新型コロナウイルス感染症の患者であること等を伝え、専用避難所へ避難したい旨を申し出てください。
- ・これまでの非常持出品（水、食料、毛布、衛生用品、携帯電話の充電器、常備薬、お薬手帳等）に加えて、マスク、体温計、パルスオキシメーターなどを持参してください。
- ・市町村の担当者の指示に従って利用してください。
- ・避難中も毎日、健康観察を行います。体調に異変を感じた場合には、速やかに保健所へ連絡してください。（連絡先 東濃保健所：0572-23-1111）

< 避難時に持っていくもの、準備しておくものチェックリスト >

- マスク 療養期間の日数+期間が延長したときなどの予備の枚数を準備する。
- 除菌シート ドアノブや便座などをふき取る。療養期間と避難先に応じ十分な量を準備する。
- 体温計 療養期間中は測定する。パルスオキシメーターがあれば同様に持っていく。
- 携帯電話 充電器も忘れずに。
- 水、食品等 通常は3日分ですが、療養期間や避難先によって追加する。箸やコップも必要。
- ゴミ袋 ゴミを出すときはゴミ袋をしっかりと縛って封をする。表面に触れた場合や隙間があるときは二重にするため多めに準備する。
- 着替え 気候により準備する。タオルやスリッパもあるとよい。
- 自家用車 自家用車を使う人はガソリンも入れておく。
- その他 虫よけ、うちわ、カイロなど個人や状況によって準備する。