

避難 = 「避難所に行く」ではない

避難することが危険な状況の時は、**自宅のできるだけ上の階や、近くにある頑丈な高い建物**に避難することが大切です。では、それでも避難が必要な場合、何に注意すればいいのでしょうか。

避難する場合持っていったほうが良いもの

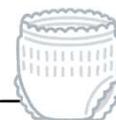
- ・ ウェットティッシュ
 - ・ タオル、てぬぐい（マスクの代わりに）
 - ・ マスク
 - ・ 体温計
 - ・ スリッパ
 - ・ 着替え
 - ・ 食料
 - ・ 薬、救急用品
 - ・ 貴重品、身分証明書、保健証などのコピー
 - ・ 消毒液
 - ・ 歯ブラシ
 - ・ 水（1人1日3ℓ）
 - ・ 調理器具（IHやガスコンロなど）
- 

感染症の流行
密集した環境下で多人数が暮らす避難所での生活は、**コロナウイルスなどの感染リスク**が高まります。
→ 消毒液やマスクで予防をしよう。

熱中症問題
避難所は**室内の温度が上がりやすく**熱中症のリスクが高まる。
→ 涼しい場所に行くなどの対策をする。



トイレ問題
トイレに行きづらと思うことが多く**膀胱炎**等になることがある。
→ おむつ等の対策をする。



避難所生活で想定されるリスク

食中毒
避難所で提供される**食べ物や調理器具に付着した細菌が体内に入る**ことで、食中毒になるリスクも。
→ ラップ等の用意をする。



プライバシー問題
授乳しているときに男性にみられる、夜になると**男の人が毛布に入ってくる**など性被害があります。
→ 布で壁を作る等の対策をする。

これらのことを事前に用意し対策をしよう！