

災害 武力攻撃やテロへの備え

武力攻撃やテロについて、どんな情報をどのように収集するか、警報が発令されたらどのような行動をとればよいかを理解して身の安全を守りましょう。

武力攻撃やテロについて

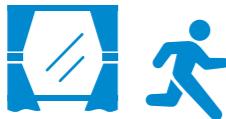
災
害

武力攻撃やテロなどの「国民保護事案」は、自然災害と同様に、いつ・どこで発生するかはわかりません。こうした事態が発生した場合も、「落ち着いた避難行動」と「正確な情報を素早く収集」することが大切です。



ミサイル発射情報が出された場合

屋内にいる場合



窓から離れるか、窓のない部屋に移動しましょう

- ドアや窓をすべて閉めましょう
- ガス、水道、換気扇を止めましょう

屋外にいる場合



近くの堅牢な建物や地下街など屋内に避難しましょう

- 車を運転している場合は、道路外の場所に駐車し、避難しましょう。やむを得ず道路に置いて避難するときは、道路の左側端に沿ってキーを付けたまま駐車するなど緊急通行車両の通行の妨げにならないようにしましょう。

建物がない場合



物陰に隠れるか、地面に伏せて頭を守りましょう

▲ 国民保護事案に関するご覧になります

●国民保護ポータルサイト

武力攻撃やテロなどから身を守るために事前に確認しておきましょう

<https://www.kokuminhogo.go.jp/>



●首相官邸ホームページ

<https://www.kantei.go.jp/>



Twitterアカウント

●首相官邸災害・危機管理情報
@Kantei_Saigai



災害 避難時の感染症対策

避難先では、自分や家族以外の避難者と空間を共有することから、感染症がまん延しやすい状況になる可能性があります。各自で対策に努めて避難先での感染症に気をつけましょう。

感染症対策は常に心がけましょう

災
害

感染症が流行している時期は当然ですが、それ以外の時期であっても、災害時には体力や免疫力の低下、衛生状態の悪化などで感染症にかかりやすくなります。「自分がかかるない」、「他人にうつさない」ことを常に心がけましょう。

自分の持ち物の中に、感染症対策用品も用意しましょう

災害時は帯広市の避難所のほか、親戚や知人宅、宿泊施設、車中避難などさまざまな避難先が考えられます。避難先に必ずしも十分な感染症対策用品があるとは限らないので、非常用の持ち出し品の中には、基本的な感染症対策用品を用意しておきましょう。



●マスク

マスクは数日分の用意があると安心です。マスクがない時には、鼻と口を覆うのにタオルや手ぬぐいがあると役立ちます。



●アルコール消毒液

こまめな手指消毒ができるよう、アルコール消毒液を用意しておきましょう。代替策として除菌効果のあるウエットティッシュも有効です。



●体温計

体調の変化をチェックできるよう、体温計も用意しましょう。

感染症に注意が必要な時期は、避難先に着く前から感染症対策を

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなど、感染症に注意が必要な時期の避難では、避難先に到着する前からマスクを着用するなどの感染症対策をしましょう。

避難先には大勢の人が集まることがありますので、常に人の距離を意識して行動することが大切です。



「共用」する場面が多い避難生活では感染リスクも高まります

避難所には不特定多数の人が避難してきます。居住スペースに加えて食事や手洗い・水飲み場、トイレなど生活のさまざまな場面を「共用」する避難所では、感染症が広がるリスクも高まります。

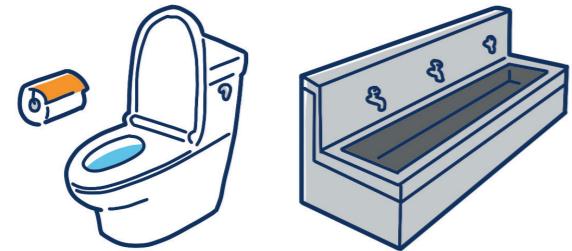
避難所運営では、感染症対策に注意が必要な時期以外でも十分な注意を払いますが、避難した人もどこに感染リスクがあるか考えて過ごしましょう。



食事は避難生活の緊張を緩和する時間ですが、他人の食事に飛沫が飛ばないよう、「向かい合わない」「距離をとる」など互いに配慮をしましょう。



多くの人の手が触れるドアノブや手すりなどに触れた後は、石鹼できれいに手を洗いましょう。



トイレや水回りの衛生状態が悪いと感染症のリスクは高まります。清潔な状態が保たれるよう、清掃を行いますが、使う際にも極力汚さないよう、きれいに使用することを心がけることも大切です。また、洋式便器では、蓋を閉めてから流すことも感染症対策に有効です。

切り傷やすり傷は適切に処置しましょう

わずかな傷口からでも細菌などが侵入し、破傷風などの深刻な病気につながる可能性もあります。

「大した傷ではない」と油断せず、消毒や傷口を覆うなどの適切な処置を早めに行いましょう。

ばんそうこうやガーゼなどの非常用持ち出し品を用意しておくと安心です。



⚠️ 自分に危険が迫った時はためらわずに避難を！ ⚠️

「避難」とは「難」を「避ける」ことで、自分に迫る危険が「難」です。

感染症は、適切な対策をしっかり行えばリスクを下げることができます。自然災害が発生した時は、身に迫る危険から遠ざかることが一番大切です。

避難が必要な時に避難先での感染症を気にして避難が遅れたり、ためらうことがないように、感染症対策の準備もしっかりと行った上で避難行動がとれるような準備をしておきましょう。

災害 避難生活での注意点



慣れない避難生活での健康を保つため、病気などの予防方法や知識を身につけましょう。

1 熱中症

熱中症は、気温や湿度が高い状況や、栄養補給が十分にできていないことなどにより、人の体がうまく体温調節できない場合に起こります。

避難所などでは、大勢の人が集まるため、特に、夏場には熱中症の危険性が高まります。



予防策

- 1 こまめな水分補給
- 2 通気性のよい衣服の着用
- 3 冷たいタオルで体を冷やすなど

2 低体温症

低体温症は冬期間だけに限らず、体が濡れた状態が長時間続くと起こる場合もあります。

初期症状は、手足が冷たくなったり細かく震えたりするなど、寒い時の身体反応との区別がつきにくく、気付いた時には症状が悪化していることもあります。



予防策

- 1 雨などで衣類が濡れた場合はすぐに着替える
- 2 毛布などにくるまり体温を保つ
- 3 温かい食べ物と水分の補給など

3 エコノミークラス症候群

食事や水分を十分に取らない状態で、狭い場所に長時間座ったまま足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。

その結果、血の固まり(血栓)が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発するおそれがあります。



予防策

- 1 こまめな水分補給
- 2 ときどき軽い体操やストレッチを行う
- 3 ゆったりとした服装とベルトをきつく締めない
- 4 かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽く揉んだりする
- 5 眠る時は足を上げるなど

4 生活不活発病

体を動かす機会が減ると、エコノミークラス症候群だけでなく、歩行困難や寝たきり、認知症などの症状につながる生活不活発病がおこりやすくなります。避難生活でも「無理は禁物」「安静第一」と思い込みすぎず、適度な運動を行うことが大切です。

