

# 在宅避難のススメ (自宅、親戚・知人宅)

## ◆「在宅、親戚・知人宅避難」は、こんな人におススメ

- ・感染症のリスクが気になる方
- ・ご自身とご自宅の安全が確保できている。1階が浸水しても2階以上なら安全
- ・普段から行き来のある親戚や知人宅で、安全な場所（建物）が確保できている。

## ◆避難所は・・・

- ・自宅が大きな被害を受け、自宅での生活が困難な人々のために開設します。
- ・共同生活のため、プライバシーを守ることも難しく、居住スペースや物資にも限りがあり、決して良好な環境とはいえないため、ストレスなどで体調を崩してしまうこともあります。
- ・密閉・密集・密接のいわゆる『3密』の状態となる可能性があり、新型コロナウイルス感染症などの感染症がまん延している状況では、感染のリスクが高まることも考えられます。

## ◆在宅避難をする場合の事前の備え・・・

### ●建物と室内の安全確保

- ・家屋の耐震診断、必要に応じて耐震補強
- ・家具の転倒防止装置を装着（L型金具など）

### ●食料・水・燃料

- ・食料品や水（1日3L）は、3日間程度を備蓄する（推奨は1週間）。
- ・食料は、使った分だけ補充する循環型備蓄（ローリングストック）をする。
- ・カセットコンロとカセットボンベを備蓄する。

### ●健康管理

- ・持病や障害がある場合は、主治医に相談し対策を立てる。

### ●情報（正確な情報収集手段）

- ・「メール配信サービス」への登録（防災行政無線の放送内容が、リアルタイムで送られます）

### ●トイレ

- ・災害が起こると上下水道が使えなくなる可能性があります。非常用トイレを備蓄し、使い方をマスターする。

