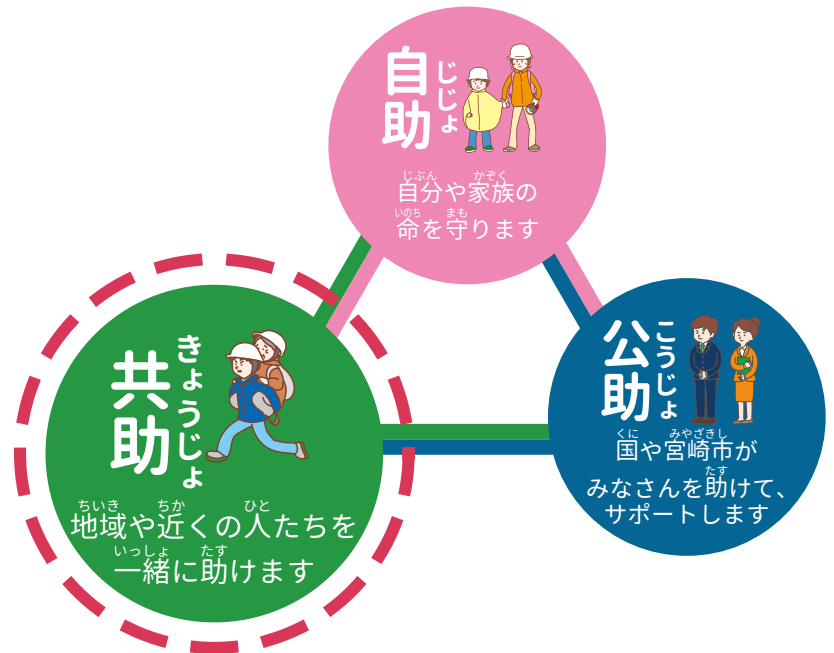


ちか ひと こま ひと たす 近くの人・困っている人を助けましょう

ようはいりよしゃ した み
要配慮者(※下を見てください)は災害(台風や大雨など)の時、いつもより大変です。
ちか す
近くに住んでいるみなさんが、助けてあげましょう。
ちか こま ひと
みなさんの近くに、困っている人はいませんか？



※要配慮者とは

こうれいしゃ
高齢者(おじいさん・おばあさん)や障がい者(ハンディキャップがある人・体が自由に動かない人)、
けがをしている人、あか ちい
赤ちゃん、小さい子ども、にほんご がいこくじん
日本語がわからない外国人などです。この人たちは、
さいがい たいふう おおあめ とき たいへん
災害(台風や大雨など)の時、いつもより大変です。
さいがい たいふう おおあめ とき ちか す ひと いっしょ ひと たす
災害(台風や大雨など)の時に、近くに住んでいる人たちと一緒に、その人たちを助けることができる
ように、いっしょ かんが じゅんび
一緒に考えて準備しましょう。

たいふう おおあめ などのとき、 ようはいりよしゃ あんぜん たす ほうほう れい
台風や大雨などの時、要配慮者を安全に助ける方法(例)

こうれいしゃ としよ た ひと
高齢者(お年寄り)や、立つことができない人

その人がどこに住んでいるかを
 確認します。

できるだけ、たくさんの人と一緒に
 助けましょう。

車いすなどを使う/背負って
 (おんぶして)避難しましょう。



びょうき ひと
病気やけがをしている人

「大丈夫ですか」「どこか痛いですか」
 「一緒に逃げましょうか」と聞く/
 歩くのを手伝う、など協力しま
 しょう。



め み 見え ない 人
目が見えない人

まず「お手伝いしましょうか」
 と言ってみましょう。

一緒に逃げる(避難する)前に、
 「私の腕を持ってください。
 ここです(腕を出す)」と言
 います。そして、一緒にゆっ
 くり歩きましょう。



みみ き 聞こえ ない 人
耳が聞こえない人

その人の前で、口を大きく開けてゆっくり話
 しましょう。
 口の動き方で、話しがわか
 るかもしれません。

その人が分かっていない
 時は、手を動かして
 (ジェスチャー)話す/
 紙にペンで書いて見せ
 るなど、正しい情報が分かるようにしまし
 ょう。



くるま つか 使 っ て いる 人
車いすを使っている人

階段では2人以上で助けます。上に行く時は、
 その人の顔を前にします。下に行く時は、
 その人の顔を後ろにしましょう。

歩けない人が1人の時は、
 背負って(おんぶ)
 したほうがいいかも
 しません。



にほんご がいこくじん
日本語があまりわからない外国人

まず、かんたんな日本語で「大丈夫ですか」と
 聞いてみてください。
 外国人が1人になら
 ないようにします。

言葉が分からない時は、
 手を動かして話します。
 手で「こっちですよ」
 などと教えてあげましょう。

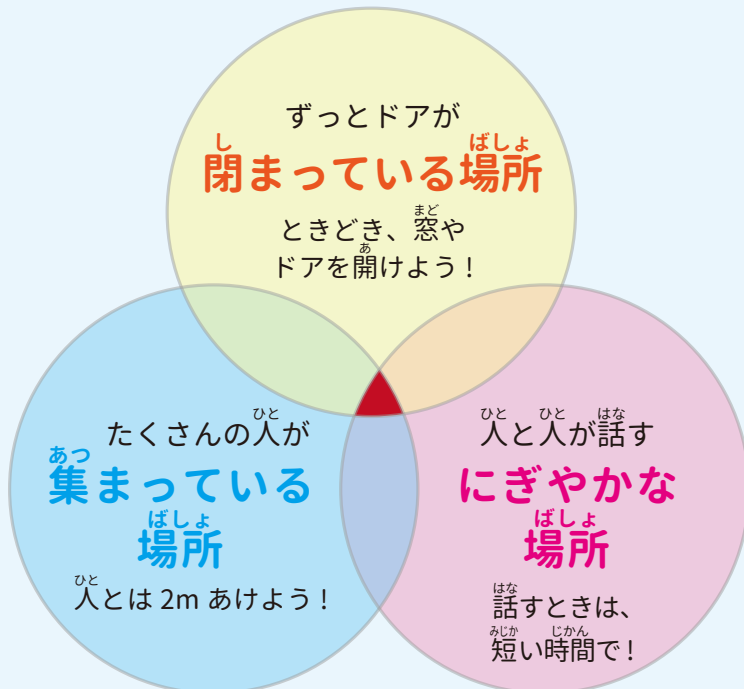


避難する時(逃げる時)、ウイルスに気をつけて

避難所で「新型コロナウイルス (COVID-19)」などにならないように、
気をつけましょう。

- ① マスク、消毒(アルコールスプレー)、体温計(からだの℃がわかるもの)などは、
できるだけ自分のものを持って行きましょう。
- ② 避難所ではマスクをしましょう。マスクがない時は、ハンカチや服などで口・鼻を
ガードしましょう。
- ③ トイレの後やご飯を食べる前など、何回もうがい・手洗いをしましょう。
- ④ 避難所で人が多くならないように、友達・知っている人の家に避難する(逃げる)
ことも考えましょう。

下の3つの場所は、あぶないです！



この3つが全部あると、ウイルスがたくさん増えます！

避難所にどれくらい人が いるかチェック！

MAP型のチェックシステム

「VACAN」サイト

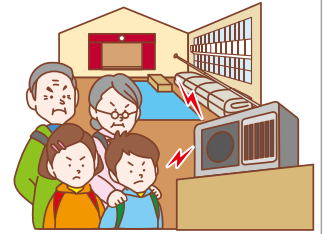
下のQRコードで、避難所に
今どれくらい人がいるか確認
できます。

VACAN



避難所のマナー

- ▶ 水が使えない時は、飲むための水/生活の水を大切に使いましょう。
- ▶ 高齢者/体があまり動かない人などは、大丈夫かどうか見てあげましょう。
- ▶ 最初の3～5日くらいの食べ物は、自分で準備しなければなりません。



- ▶ 避難所やトイレの掃除は、みんなでします。きれいに使いましょう。
- ▶ 食べ物や生活に使うものがもらえる時は、自分の順番を待ちましょう。
- ▶ 避難所は、たばこを吸ってはいけません。(その建物の管理者が「いいですよ」と言った時は、たばこを吸ってもいいです)

※避難所の中にペット(犬や猫など)は、一緒に連れて行けません。



避難所で注意すること

- ▶ トラブルにならないように、自分のものに名前を書きましょう。
- ▶ 熱中症(熱すぎて病気になること)にならないように、ときどき水を飲む/塩の味の食べ物・お菓子も食べましょう。
- ▶ 長い時間ずっと座っていると、足が動かなくなったり、息が苦しくなったりすることがあります(エコノミー症候群)。座っている時に、ときどき足を動かして運動しましょう。
- ▶ ペットボトルの水を他の人と一緒に飲んだり、同じペットボトルを何回も使ったりすると、お腹が痛くなることがあります(食中毒)。

