

# Para Evitar o Risco da Infecção

---

Com a disseminação de novas infecções por coronavírus em todo o mundo, faça o seguinte para minimizar o risco de infecção nos abrigos em caso de evacuação devido o desastres de natureza.

## 【Preparação Prévia para Caso de Desastres】 Prepare-se o que levar!

---

- Máscara, termômetro, sabonete, desinfetante, lenço de papel úmido, produtos de higiene bucal (enxaguatório bucal) e outros.

## 【Antes de evacuar】 Confirme o local de evacuação e como evacuar

---

- Para evitar que os abrigos designados pelos municípios fiquem superlotados, está sendo analisado o abrigo em **hoteis, casa de conhecidos, parentes ou entao dentro do carro ou na própria casa.**

Confirme antecipadamente onde há risco de desastre nas periferias onde reside através de de mapa de área com riscos de desastres  
Se você quiser usar seu próprio carro, deixe preparado os itens necessários para medidas de síndromes de classe econômica e insolação. Também deixe averiguado a localização do abrigo para quando for receber alimentos e bebidas como água e chá.

- Confira as informações sobre os novos locais de abrigos anunciados pelo municípios
- Para evitar os 3 locais densas como “Mippei (locais fechados) Misshu (locais densos) Missetsu (locais lotados)” faça um plano de evacuação de emergência adequado para você.

## 【Dentro do abrigo】 Vamos tomar cuidado!

---

- **Lave as mãos, use a mascara (na hora de dormir também) faça esterilização e mantenha a etiqueta completa da tosse**
- Evite os 3 locais densas como “Mippei (locais fechados) Misshu (locais densos) Missetsu (locais lotados)”
- **Mantenha uma distância de pelo menos 2 m um do outro**

## 【 Antes de entrar e depois que entrar no abrigo】

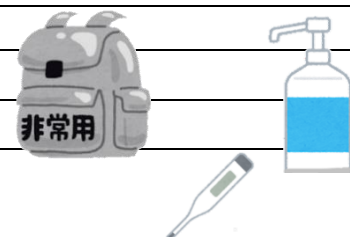
Se não estiver bem de saúde comunique o funcionário



- Quando não estiver bem de saúde, **se possível evacuem em locais que não sejam abrigos, permaneça em casa numa área segura ou dentro do carro** etc.
- Faça exame medico e medição de temperatura em frente ao abrigo
- Quando **tiver febre, tosse ou dor de garganta etc, não oculte** e informe os funcionários.

## Checklist para kit de sobrevivência de emergência (Público em geral)

	Ítems		Observações
Kit em geral para transporte	Mochila para transporte de emergência	<input type="checkbox"/>	
	Bebidas	<input type="checkbox"/>	Caso for pernoitar no carro, deixe preparado um kit com itens necessários para medidas de síndromes de classe econômica e insolação
	Alimentos	<input type="checkbox"/>	Arroz instantâneo, pão seco, abridor de lata, alimentos instantâneos, temperos, etc.
	Dinheiro	<input type="checkbox"/>	
	Cartão do banco	<input type="checkbox"/>	
	Caderneta bancária e Inkan	<input type="checkbox"/>	
	Cartão de Seguro de Saúde	<input type="checkbox"/>	
	Lanterna	<input type="checkbox"/>	
	Rádio	<input type="checkbox"/>	
	Pilha	<input type="checkbox"/>	
	Cobertor e Manta de Toalha	<input type="checkbox"/>	
	Artigos de higiene pessoal	<input type="checkbox"/>	
	Utensílios de cozinha	<input type="checkbox"/>	Abridor de lata
	Louça e talheres	<input type="checkbox"/>	Hashi descartável, pratos e copos de papel
	Roupas/vestuários	<input type="checkbox"/>	Roupas de baixo, jaqueta, meias etc, para troca e roupas de inverno
	Luvas de trabalho	<input type="checkbox"/>	
	Medicamentos de emergência	<input type="checkbox"/>	Esparadrapos, gaze, ataduras, desinfetantes etc
	Medicamento regular	<input type="checkbox"/>	esparadrapo, gaze, ataduras, desinfetantes
	Caderneta de medicamentos	<input type="checkbox"/>	
Vaso sanitário portátil	<input type="checkbox"/>		
Itens para prevenir a infecção	Máscaras	<input type="checkbox"/>	※ Se possível máscara cirúrgica
	Termometro	<input type="checkbox"/>	
	Sabonete	<input type="checkbox"/>	
	Desinfetante	<input type="checkbox"/>	
	Lenço de papel úmido	<input type="checkbox"/>	
	Toalhas de mão e lençinhos	<input type="checkbox"/>	
	Produtos de higiene bucal (enxaguatório bucal)	<input type="checkbox"/>	



- ※ Nos abrigos de evacuação nem sempre têm máscaras, desinfetantes ou termômetros.
- ※ Deixe preparado um Kit de sobrevivência de emergência para carregá-lo a qualquer hora.
- ※ Também, deixe um Kit de emergência dentro do carro, para caso tenha que pernoitar no carro.

# 感染症リスクを避けるには

世界中で新型コロナウイルスの感染が拡大する中、避難所での感染のリスクをできるだけ避けるために以下のことを心がけましょう。

## 【事前の準備】 持ち出す物を準備しましょう

- ・マスク、体温計、石けん、消毒液、ウェットティッシュ、オーラルケア用品（うがい薬等）など

## 【避難前】 避難先・避難方法を確認しましょう

- ・市町の定めた避難所が過密状態になることを防ぐため、**在宅避難、車中泊による避難、親戚・知人宅、ホテルへの避難を検討**

〔ハザードマップ等から、自宅周辺の災害リスクを事前に確認  
自家用車を使用する場合は、エコノミークラス症候群や熱中症対策に必要な持ち出し品等を準備  
食糧、飲料水を受け取る場合に備え、最寄りの避難所を確認〕

- ・市町が発表する、新たな避難所の情報を確認
- ・**3つの密**（密閉、密集、密接）を避けるため、自分に適した避難計画を立てる

## 【避難所内】 予防を心がけましょう

- ・**手洗い・消毒、マスクの着用（就寝時も）、咳エチケット**を徹底
- ・**3つの密**を避ける
- ・お互いに**2 m以上**の距離をとる



## 【避難所入所時・避難所内】 体調が悪いときはスタッフに知らせましょう

- ・**体調が悪い場合は、可能な限り在宅避難、車中泊による避難等、避難所以外への避難を検討**
- ・避難所前で問診・検温を受ける
- ・**発熱、咳、のどの痛みなど**を感じる場合は、隠さずにスタッフに知らせる

## 非常用持ち出し品チェックリスト（一般向け）

	品目		備考
一般的な 持ち出し 品	非常用持ち出しバッグ	<input type="checkbox"/>	
	飲料水	<input type="checkbox"/>	車中泊の場合、エコノミークラス症候群、熱中症対策として多めに用意
	食料	<input type="checkbox"/>	アルファ米、乾パン、缶詰、インスタント食品、調味料等
	現金	<input type="checkbox"/>	
	キャッシュカード	<input type="checkbox"/>	
	預金通帳、印鑑	<input type="checkbox"/>	
	健康保険証	<input type="checkbox"/>	
	懐中電灯	<input type="checkbox"/>	
	ラジオ	<input type="checkbox"/>	
	電池	<input type="checkbox"/>	
	毛布、タオルケット	<input type="checkbox"/>	
	洗面用具	<input type="checkbox"/>	
	調理器具	<input type="checkbox"/>	缶切り等
	食器	<input type="checkbox"/>	割りばし、紙製の皿・コップ等
	衣類	<input type="checkbox"/>	下着、上着、靴下等の着替え、防寒着
	軍手	<input type="checkbox"/>	
	応急医薬品	<input type="checkbox"/>	ばんそうこう、ガーゼ、包帯、消毒薬等
	常備薬	<input type="checkbox"/>	
	お薬手帳	<input type="checkbox"/>	
	簡易トイレ	<input type="checkbox"/>	
感染予防 のための 物品	マスク	<input type="checkbox"/>	※可能なならばサージカルマスク
	体温計	<input type="checkbox"/>	
	石けん	<input type="checkbox"/>	
	消毒液	<input type="checkbox"/>	
	ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/>	
	手拭きタオル・ハンカチ	<input type="checkbox"/>	
	オーラルケア用品 (うがい薬等)	<input type="checkbox"/>	

※避難所にマスクや消毒液、体温計があるとは限りません。

※いつでも持ち出せるようにしましょう。

※車中泊に備え、車の中にも非常用持ち出し品を用意しましょう。



さいがい ひなんじょ に  
**災害のとき、避難所<逃げるところ>で**  
 ころなういるす びょうき ほうほう  
**コロナウイルスなどの病気にならないための方法**

せかいじゅう あたら ころなういるす びょうき ひろ さいがい ひなんじょ  
 世界中で 新しい コロナウイルスの 病気が 広がって います。災害のとき 避難所  
 に 以下 の こと を して ください。コロナウイルス などの 病気 に ならな  
 い ため です。



【いつも すること】

つぎ じゅんび だいどころ ほん つけ げんかん ぬ お  
 次の ものを いつも 準備 してください。台所 (ご飯を作るところ) や玄関 (くつを脱ぐところ) に置いてください。

- ひじょうも だ ふくろ さいがい お やく た はい  
 ・非常持ち出し袋 (災害が起きたときに役に立つものが入っているかばん) など
- ますく たいおんけい せつけん しょうどくえき うえつとていっしゅ みず あるこーる ていっしゅ  
 ・マスク、体温計、石けん、消毒液、ウェットティッシュ (水 やアルコールがついているティッシュ)、  
 うがいを する ときに 使う 薬などを 準備 してください。

ひなん はじ まえ ひなん さいがい に  
**【避難を始める前にすること】 避難 → 災害のときに 逃げる**

つぎ ひなん ばしょ ひなん ほうほう かんが  
 次の ように、避難の 場所 や 避難の 方法を 考えて ください。



さいがい ひなんじょ に  
 災害のときは 避難所に 逃げ ます。

た く さ ん の 人 が 避難所に 行くと、コロナウイルスの 病気 に なる か も し れ ま せ ん 。

た く さ ん の 人 が 避難所に 行く こと を 防 ぐ た め 、次 の 方法 を 考 え て ください 。

- ざいたくひなん じぶん いえ  
 ・在宅避難 (自分の家 に いる こと) する
- しゃちゅうはく じぶん くるま なか  
 ・車中泊 (自分の車 の中 に いる こと) する
- あんぜん かぞく し あ いえ い  
 ・安全な 家族 や 知り合いの 家 に 行く
- あんぜん ほてる  
 ・安全な ホテル に 行く



はざーどまっぷ さいがい おきた とき に あぶない 場所 や 避難所の 場所 が 書い て ある 地図 を 見 て ください 。

いえ ちか ばしょ ひなんじょ し  
 家 の 近 く の あぶない 場所 や 避難所 を 知 っ て ください 。

じぶん くるま つか の もの すず どうぐ せんふうき も えこのみーくらすしょう  
 自 分 の 車 を 使 う とき は、飲 み 物 と 涼 し く な る 道 具 (扇 風 機 な ど) を 持 っ て い き ます 。

こうぐん なが じかん せまい とこ ろ いる と な る 病 気 ) や 熱 中 症 (暑 い とき に め ま い や 頭 痛 な ど に な る こと )

に なら ない た め です 。

ひなんじょ い ひと ちかく ひなんじょ ばしょ し た もの の もの  
 避難所 に 行 か ない 人 は、近 く の 避難所 の 場所 を 知 っ て ください 。

- し まち ひなんじょ し だ  
 ・市 や 町 が、避難所 の お知 らせ を 出 し ます 。
- みつべい まど へや かぜ とお みつせつ ひと ちか はな かんが  
 ・密閉 (窓 が ない 部 屋 や 風 が 通 ら ない)、密 集 (人 が 集 ま る とこ ろ)、密 接 (人 と 近 く で 話 す こと) を 考  
 え て ください 。

ひなん  
【避難 した あと】 て あら ますく  
手を 洗って ください。マスクを して ください。

- ・ <sup>て</sup> <sup>あら</sup> 手を 洗って ください。
- ・ <sup>ある</sup> <sup>こーる</sup> アルコール <sup>な</sup> <sup>ど</sup> <sup>を</sup> <sup>つか</sup> 使って ください。
- ・ <sup>ますく</sup> マスクを します。寝る <sup>ね</sup> <sup>と</sup> <sup>き</sup> <sup>も</sup> <sup>ますく</sup> マスクを して ください。
- ・ <sup>せ</sup> <sup>き</sup> <sup>が</sup> <sup>で</sup> <sup>ひ</sup> <sup>と</sup> <sup>て</sup> <sup>ふ</sup> <sup>く</sup> せきが 出る 人は、手 や 服 <sup>な</sup> <sup>の</sup> <sup>で</sup> <sup>くち</sup> 口を おさえて ください。
- ・ <sup>みつ</sup> <sup>みつ</sup> <sup>み</sup> <sup>つ</sup> <sup>べ</sup> <sup>い</sup> <sup>ま</sup> <sup>ど</sup> <sup>へ</sup> <sup>や</sup> <sup>か</sup> <sup>ぜ</sup> <sup>と</sup> <sup>お</sup> <sup>みつ</sup> <sup>し</sup> <sup>ゆ</sup> <sup>う</sup> <sup>ひ</sup> <sup>と</sup> <sup>あ</sup> <sup>つ</sup> <sup>みつ</sup> <sup>せ</sup> <sup>つ</sup> <sup>ひ</sup> <sup>と</sup> <sup>ち</sup> <sup>か</sup> <sup>は</sup> <sup>な</sup>  
3つの密：密閉(窓がない部屋や風が通らない)、密集(人が集まる場所)、密接(人と近くで話すこと)  
をつく  
を作らないでください。行かないでください。
- ・ <sup>ほ</sup> <sup>か</sup> <sup>の</sup> <sup>ひ</sup> <sup>と</sup> <sup>2</sup> <sup>m</sup> <sup>い</sup> <sup>じ</sup> <sup>ょう</sup> <sup>い</sup> <sup>じ</sup> <sup>ょう</sup> <sup>は</sup> <sup>な</sup> <sup>れ</sup> <sup>て</sup> <sup>く</sup> <sup>だ</sup> <sup>さ</sup> <sup>い</sup>。  
ほかの人と 2 m 以上 はなれて ください。



ひなんじょ はい ひなんじょ なか からだ ぐあい わる すたっふ い  
【避難所に入る とき・避難所の中にいるとき】 体の 具合が 悪い ときは、スタッフに 言って ください。

- ・ <sup>か</sup> <sup>ら</sup> <sup>だ</sup> <sup>ぐ</sup> <sup>あ</sup> <sup>い</sup> <sup>わ</sup> <sup>る</sup> <sup>ひ</sup> <sup>なん</sup> <sup>じ</sup> <sup>ょ</sup> <sup>ざ</sup> <sup>い</sup> <sup>た</sup> <sup>く</sup> <sup>ひ</sup> <sup>なん</sup> <sup>じ</sup> <sup>ぶ</sup> <sup>ん</sup>  
体の 具合が 悪い ときは、できるだけ 避難所に 行かないで ください。在宅避難(自分  
の 家 <sup>い</sup> <sup>え</sup> <sup>に</sup> <sup>い</sup> <sup>る</sup> <sup>こ</sup> <sup>と</sup>) か 車中泊(自分の 車 <sup>し</sup> <sup>や</sup> <sup>ち</sup> <sup>ゅう</sup> <sup>は</sup> <sup>く</sup> <sup>に</sup> <sup>い</sup> <sup>る</sup> <sup>こ</sup> <sup>と</sup>)をしてください。
- ・ <sup>ひ</sup> <sup>なん</sup> <sup>じ</sup> <sup>ょ</sup> <sup>はい</sup> <sup>まえ</sup> <sup>し</sup> <sup>つ</sup> <sup>も</sup> <sup>ん</sup> <sup>たい</sup> <sup>お</sup> <sup>ん</sup>  
避難所に入る 前に、質問 があります。体温をはかります。
- ・ <sup>ね</sup> <sup>つ</sup> <sup>ひ</sup> <sup>と</sup> <sup>せ</sup> <sup>き</sup> <sup>で</sup> <sup>ひ</sup> <sup>と</sup> <sup>いた</sup> <sup>ひ</sup> <sup>と</sup> <sup>か</sup> <sup>なら</sup> <sup>す</sup> <sup>た</sup> <sup>っ</sup> <sup>ふ</sup> <sup>い</sup>  
熱がある 人、咳が出る 人、のどが 痛い人 は、必ず スタッフに 言って ください。

さいがい おも  
災害が 起きた ときに 持って いく もの

		備考
さいがい が お 起 き た と き に 持 っ て い く も の	ひじょうも だ ぶくる 非常持ち出し袋 	<input type="checkbox"/> 中には、災害が起きたときに役に立つものが入っています。ホームセンターなどで買うことができます。
	の もの みず ちゃ すぼ一つどりんく 飲む物(水やお茶、スポーツドリンクなど) 	<input type="checkbox"/> 車に泊まるときは、多めに用意してください。エコミクス症候群や熱中症を防ぐためです。
	た べる もの 食べる物 	<input type="checkbox"/> 乾パン、缶詰、カップめん、調味料(味をつけるもの)など
	かね お金 	<input type="checkbox"/> 10円や100円があるといいです。公衆電話を使うことができます。
	きゃっしゅかーど キャッシュカード 	<input type="checkbox"/> 銀行やATMでお金を出すカード
	ぎんこう つうちょう いんかん 銀行の通帳、印鑑(はんこ) 	<input type="checkbox"/>
	けんこうほけんしょう 健康保険証 	<input type="checkbox"/>
	かいちゅうでんとう らいと 懐中電灯(ライト)	<input type="checkbox"/>
	らじお ラジオ	<input type="checkbox"/>
	でんち 電池	<input type="checkbox"/>
	もうふ た おる けつと 毛布、タオルケット	<input type="checkbox"/>
	かお あら とうぐ 顔を洗う道具	<input type="checkbox"/> タオル や歯ブラシなど
	りょうり 料理をするための道具	<input type="checkbox"/> 缶詰を開ける道具など
	こつぷ かみ さら はし、コップ、紙の皿など	<input type="checkbox"/>
	したぎ うわぎ 下着、上着、くつした など	<input type="checkbox"/> 温かい服
	ぐんて て 軍手(手ぶくろ)	<input type="checkbox"/>
	おうきゅういやくひん 応急医薬品 	<input type="checkbox"/> ばんそうこう、ガーゼ、包帯、消毒薬等
じょうびひん 常備品	<input type="checkbox"/> いつも飲んでいる薬	
おくすりてちょう お薬手帳 	<input type="checkbox"/> いつも飲んでいる薬や前にもらった薬が書いてあります。病院や薬局でもらいます。	
かんいといれ 簡易トイレ 	<input type="checkbox"/> トイレがないときに使います。	
ますく や たいおんけい など	ますく マスク	<input type="checkbox"/> ※病院で使うマスクがいいです。
	たいおんけい 体温計	<input type="checkbox"/>
	せつ しょうどくえき 石けん、消毒液	<input type="checkbox"/>
	うえつとていっしゅ ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/>
	たおる はんかち タオル・ハンカチ	<input type="checkbox"/>
	おーらるけあようひん オーラルケア用品(うがい薬など) 	<input type="checkbox"/>

※マスク や 消毒液、体温計は 自分の ものを 使います。

※持って 行く ものは 玄関、台所 などに 置きます。

※車の中にも 上の ものを 用意 してください。

