

VỀ VIỆC TRÁNH RỦI RO LÂY BỆNH TRUYỀN NHIỄM

Do sự lây nhiễm của chủng vi rút Corona mới (Covid-19) đang lan rộng trên toàn thế giới nên để có thể tránh rủi ro lây nhiễm tại nơi lánh nạn, hãy cố gắng ghi nhớ và làm theo những điều dưới đây.

[Chuẩn bị trước] Hãy chuẩn bị trước để mang theo những đồ vật sau

- Khẩu trang, nhiệt kế, xà phòng, dung dịch khử trùng, khăn giấy ướt, dụng cụ chăm sóc răng miệng (nước súc miệng),...

[Trước khi lánh nạn] Hãy xác nhận nơi lánh nạn, phương pháp lánh nạn

- Để tránh tình trạng nơi lánh nạn được quy định ở xã, thị trấn bị quá tải, hãy xem xét việc lánh nạn tại nhà, ngủ qua đêm trên xe để lánh nạn, lánh nạn ở khách sạn, nhà họ hàng, người quen.

Hãy xác nhận trước rủi ro thiên tai có thể xảy ra gần nơi mình sống dựa vào bản đồ hiểm họa

Trong trường hợp sử dụng ô tô của gia đình, hãy chuẩn bị trước những đồ vật cần thiết mang theo để đối phó khi bị tắc tĩnh mạch sâu, bị cảm nắng và xác nhận nơi lánh nạn gần nhất để chuẩn bị cho trường hợp cần cung cấp đồ ăn, nước uống.

- Xác nhận thông tin về nơi lánh nạn mới nhất được xã, thị trấn công bố
- Để tránh không gian kín, đông người và tiếp xúc gần, hãy tạo kế hoạch lánh nạn một cách hợp lý cho bản thân

[Trong nơi lánh nạn] Hãy chú ý dự phòng

- Triệt để rửa tay, khử độc, đeo khẩu trang (kể cả lúc ngủ) và có phép lịch sự khi ho.
- Tránh không gian kín, nơi tập trung đông người, nơi giao tiếp ở khoảng cách gần.
- Giữ khoảng cách 2m trở lên với người khác



[Khi vào nơi lánh nạn, ở trong nơi lánh nạn] Khi cảm thấy cơ thể không khỏe, hãy báo với nhân viên.

- Trong trường hợp cơ thể không khỏe, trong khả năng có thể hãy lánh nạn tại nhà, hãy xem xét việc lánh nạn ngoài nơi tập trung lánh nạn như ngủ qua đêm trên xe để lánh nạn.
- Trước khi đến nơi lánh nạn hãy kiểm tra thân nhiệt, điền phiếu khảo sát y tế.
- Trong trường hợp có cảm giác đau họng, ho, phát sốt, tuyệt đối không được che giấu và hãy báo ngay cho nhân viên.

Danh sách những vật mang theo trong trường hợp khẩn cấp (Cho mọi người)

	Vật dụng		Ghi chú
Những đồ vật mang theo thông thường	Túi mang theo trong trường hợp khẩn cấp	<input type="checkbox"/>	
	Nước uống	<input type="checkbox"/>	Trong trường hợp qua đêm trên xe để lánh nạn, hãy chuẩn bị nhiều cách đối phó với chứng cảm nắng, tắc tĩnh mạch sâu.
	Đồ ăn	<input type="checkbox"/>	Gạo alpha, bánh quy, đồ đóng hộp, đồ ăn liền, gia vị
	Tiền mặt	<input type="checkbox"/>	
	Thẻ ngân hàng	<input type="checkbox"/>	
	Sổ ngân hàng, con dấu	<input type="checkbox"/>	
	Thẻ bảo hiểm	<input type="checkbox"/>	
	Đèn pin	<input type="checkbox"/>	
	Radio	<input type="checkbox"/>	
	Pin	<input type="checkbox"/>	
	Chăn, khăn tắm	<input type="checkbox"/>	
	Vật dụng rửa mặt	<input type="checkbox"/>	
	Dụng cụ nấu nướng	<input type="checkbox"/>	Dụng cụ mở đồ hộp
	Bát đĩa	<input type="checkbox"/>	Đũa, cốc, đĩa giấy
	Quần áo	<input type="checkbox"/>	Quần áo lót, tất để thay, đồ mặc để chống lạnh
	Găng tay	<input type="checkbox"/>	
	Thuốc cấp cứu	<input type="checkbox"/>	Băng, gạc, thuốc khử trùng
	Thuốc thường dùng	<input type="checkbox"/>	
	Sổ thuốc	<input type="checkbox"/>	
	Nhà vệ sinh di động	<input type="checkbox"/>	
Vật dụng để phòng tránh lây nhiễm	Khẩu trang	<input type="checkbox"/>	※ nếu có thể hãy mang khẩu trang y tế
	Nhiệt kế	<input type="checkbox"/>	
	Xà phòng	<input type="checkbox"/>	
	Dung dịch khử trùng	<input type="checkbox"/>	
	Khăn giấy ướt	<input type="checkbox"/>	
	Khăn tay	<input type="checkbox"/>	
	Dụng cụ chăm sóc răng miệng (nước súc miệng)	<input type="checkbox"/>	

※ Ở nơi lánh nạn chưa chắc có khẩu trang, dung dịch khử trùng và nhiệt kế.

※ Hãy chuẩn bị sẵn để có thể mang theo bất cứ lúc nào.

※ Để chuẩn bị cho trường hợp phải ngủ qua đêm trên ô tô để lánh nạn, hãy chuẩn bị sẵn những đồ mang theo trong trường hợp khẩn cấp ở cả trong ô tô.



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 ひと ひなんじょ い ころなういるす びょうき
 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 かもしれませぬ。

たくさんの ひと ひなんじょ ふせ つぎ ほうほう かんが
 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 物 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。エコノミークラス症
 候群(長い時間 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。食べ物 や 飲み物を もらう ため です。

- 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。

- ・ ^て ^{あら} 手を 洗って ください。
- ・ ^{ある} ^{こーる} アルコール ^な ^ど ^を ^{つか} 使って ください。
- ・ ^{ますく} マスクを します。寝る ^ね ^と ^き ^も ^{ますく} マスクを して ください。
- ・ ^せ ^き ^が ^で ^ひ ^と ^て ^ふ ^く せきが 出る 人は、手 や 服 ^な ^の ^で ^{くち} 口を おさえて ください。
- ・ ^{みつ} ^{みつ} ^み ^つ ^べ ^い ^ま ^ど ^へ ^や ^か ^ぜ ^と ^お ^{みつ} ^し ^ゆ ^う ^ひ ^と ^あ ^つ ^{みつ} ^せ ^つ ^ひ ^と ^ち ^か ^は ^な
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。
- ・ ^{ひと} ^ほ ^か ^の ^{ひと} と ² ^m ^い ^じ ^{ょう} 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。

- ・ ^{からだ} ^ぐ ^{あい} ^{わる} 体の 具合が 悪い ときは、できるだけ ^{ひなんじょ} 避難所に 行かないで ください。^ざ ^い ^た ^く ^ひ ^{なん} ^じ ^ぶ ^ん 在宅避難(自分
の ^{いえ} 家に いる こと) ^し ^や ^ち ^ゆ ^う ^は ^く か 車中泊(自分の 車に いる こと)を してください。
- ・ ^ひ ^{なん} ^じ ^ょ ^{はい} ^{まえ} ^し ^つ ^も ^ん ^{たい} ^お ^ん
避難所に入る 前に、質問 があります。体温をはかります。
- ・ ^ね ^つ ^ひ ^と ^せ ^き ^で ^ひ ^と ^{いた} ^ひ ^と ^か ^{なら} ^す ^た ^っ ^ふ ^い
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 災害が 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 する ための とうぐ 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 マスク や たいおんけい 体温計 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。