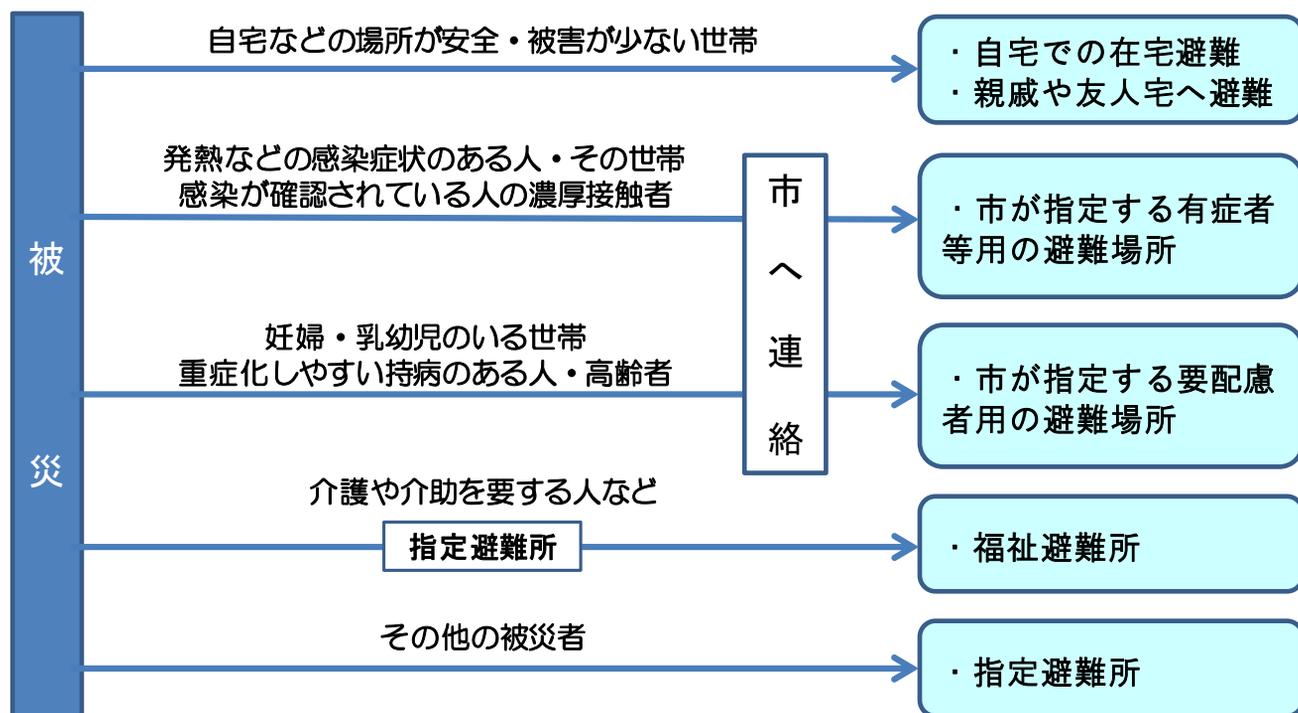


大雨・洪水時の避難について

自分に合った避難の確認を！

○前ページの避難行動判定フロー図と、洪水・土砂災害ハザードマップを参考に、ご自身に合った避難先を確認願います。

○また、新型コロナウイルス感染症予防を考慮して、特定の方には避難場所に指定していない市の施設等への避難先も準備しています。下図で状況に応じた避難先を確認願います。



○安全な親戚や友人宅が確保できない場合で、どうしても避難場所となる施設での新型コロナウイルス感染リスクにご不安がある方は、安全が確認されるまでの間に限って、車での避難・安全確保をご検討ください。

車での避難場所は、小中学校校庭（指定緊急避難所）を指定しています。

避難先では感染予防にご協力ください

○避難世帯ごとの間隔は最低 2 m 確保する。

○換気を十分に行う。

○基本的な衛生対策（マスクの着用、手洗いや咳エチケットなど）を徹底する。

車で避難・安全確保※される方へ

※車で避難 : 警戒レベル3・4発表時の車による緊急避難
※車で安全確保 : 安全が確認されるまでの間、車内での安全確保

○警戒レベル3（高齢者等避難開始）の発表と同時に避難を開始するなど時間に余裕を持った行動をお願いします。

○避難場所の車の収容台数は、塩尻市のホームページから確認をお願いします。



エコノミークラス症候群を甘く見ないで！

食事や水分を十分とらない状態で、車の中など狭い座席で長い間同じ姿勢をとっていると、肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを起こす恐れがあります・・・

○大雨の最中でも車の中で足首などの運動を続けましょう！

【運動例】かかとの上げ下ろし

座ったままで足首まわし

足を上下に振ったり、つま先立ちしたりする。



○水分を十分にとりましょう！

○ゆったりした服を着て、しめつけないようにしましょう。



水・食事・携帯トイレを準備してください

○避難の際は最低限の水と食料、携帯トイレをお持ちください。

○自宅が被災し、避難が長期化する場合は、車中泊ではなく自治体が開設した指定避難所等へのご移動をお願いします。