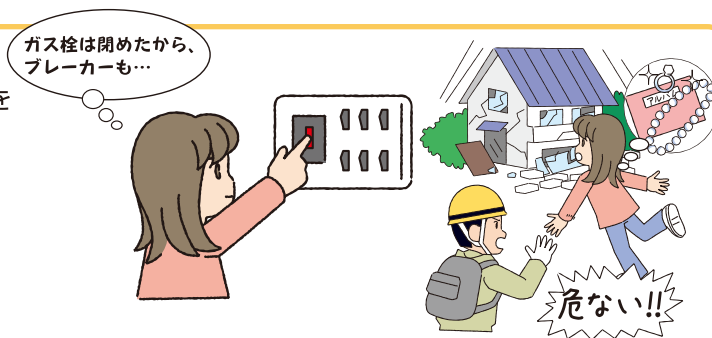


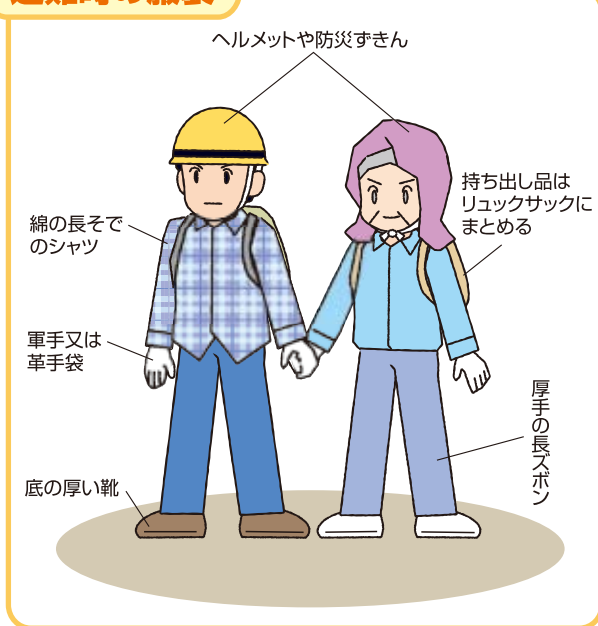
# 5 避難のポイント

## 避難するときの心得

- ① ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを切る
- ② 持ち出し品は最小限に
- ③ 歩いて避難
- ④ 一度避難したら、むやみに戻らない

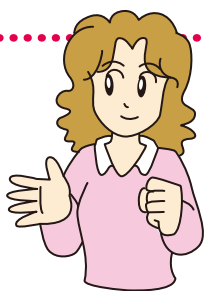
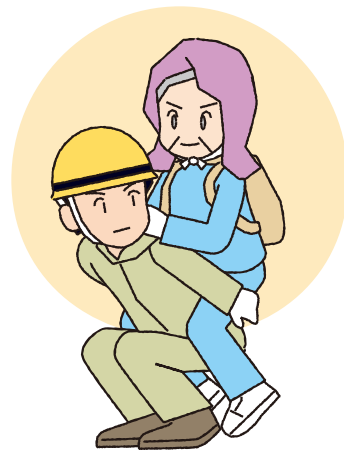


## 避難時の服装



## 避難するときは？

- 町から避難準備情報、避難勧告・指示が出されたときには、速やかに避難行動をとってください。また、誘導員の指示には従ってください。
- 避難するときには、となり近所で声をかけ合って、けが人や閉じこめられた人がいないかを確認しましょう。



### 「車中泊」の危険性 ～車中での連泊はできるだけ避ける～

新潟県中越地震では、多くの人が車中で避難生活を送りました。しかし、その中から、身体の不調を訴える人が現れ、犠牲者も出ました。その原因は、「エコノミークラス症候群」や「一酸化炭素中毒」とわれています。

車中での避難生活を余儀なくされた場合には、次の点に注意してください。

#### エコノミークラス症候群

長時間、狭い空間で体を動かさずにいると、足の静脈が長時間圧迫されて血がどろけ、それが肺まで移動して、肺の血管を詰まらせる病気です。

##### 〈注意点〉

- 定期的に身体を動かすことが大切。
- 水分補給をする。利尿効果のあるコーヒーやアルコールは避ける。
- ゆったりとした服装で過ごす。

#### 一酸化炭素中毒

車の排気ガスには一酸化炭素が含まれており、マフラーに穴が空いていたり、積雪によりマフラーがふさがれたりすると、危険です。

##### 〈注意点〉

- 換気をする。
- 他車からの排気ガスを避けるため、車を密集させない。
- エアコンは外気導入にする。