

## 『災害に備える!!!』

### 『もしも災害が起きたら!!!』

新型コロナウイルスの感染拡大が懸念される今だからこそ、いざというときの避難方法について考え、しっかり備えをしておきたいですね。

災害時には電気・水道・ガス等の生活に必要なライフラインが停止してしまうことがあり、復旧活動が始まるまでに時間を要する場合があります。そのため、最低3日分の食料品の備蓄が必要とされています。高齢者の中には一人暮らしをされている方も少なくないと思います。体力のある方なら持てる荷物でも、高齢者の方には重いと運ぶことが困難なこともあります。軽量のリュック型の非常用持ち出し袋に必要な備品を用意しておくなど移動するときのことも考えた準備が必要になってきます。

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症予防対策も整えておきましょう。

### 【非常持ち出し袋に用意しておきたいものの一例】

- \* 飲料水(ミネラルウォーターなど)
- \* 食料品(レトルト食品・ビスケット・チョコ・缶詰・乾パンなど:最低3日分・ここに缶切りを準備)
- \* 防災用ヘルメット・防災頭巾
- \* 衣類・下着・エチケット用品(子どものいる家庭は子ども用紙おむつ、高齢者のいる家庭は大人用紙パンツ・女性は女性用エチケット用品・ウエットティッシュ・おしりふき)
- \* レインウェア・着脱がしやすい靴
- \* 懐中電灯・携帯ラジオ・予備電池・携帯充電器・防犯ブザー・ホイッスル
- \* 缶切り・ナイフ・マッチ・ろうそく・使い捨てカイロ・軍手・ペン・ノート(避難所での連絡などに使用)
- \* ブランケット若しくは大きめのバスタオル(避難場所での防寒用具としても使える)・タオル
- \* 洗面用具・携帯トイレ
- \* 救急用品(絆創膏・包帯・消毒液・常備薬)
- \* 普段飲まれているお薬(災害時には医療機関でいつものように処方・調剤ができない)
- \* 貴重品(預金通帳・印鑑・現金・健康保険証など)

### 【一般的な災害備品以外で高齢者に必要なもの】

- \* 入れ歯:避難所でのお食事に入れ歯がないと困ります。ここに加えて入れ歯洗浄剤の準備も。
- \* 杖:普段必要ない方でも避難時は道路状況によっては長距離を歩くことも予想されます。
- \* 補聴器:聴こえないことで避難時や避難場所で不便が生じます。
- \* 普段飲まれている薬:災害時にはいつものように医療機関を受診することが困難になります。お薬手帳若しくはお薬手帳のコピーを準備しておきましょう。

### 【感染症対策に有効・必要なもの】

- \* マスク
- \* 手指消毒用アルコール
- \* 石鹸・ハンドソープ
- \* ウエットティッシュ(アルコールを含むものであれば尚良い。)
- \* 体温計

