

自分と家族の避難

➤ 避難計画

さまざまな緊急事態により、避難が必要になる場合があります。1～2日かけて準備できることもあれば、すぐに避難しなければならない状況もあります。どのような状況であれ、迅速かつ安全に避難するためには、事前の計画が欠かせません。

✓ 避難前

- 自分が暮らしている地域で起こりそうな災害の種類と、それぞれの災害に対する地域の緊急、避難、避難所などの計画についての情報を得る。
- 避難勧告が出された場合、どのように避難し、どこへ行くかを計画しておく。
 - 別の町にある友人宅やホテルなど、緊急時に避難できる場所を数か所決めておく。緊急時に選択ができるように、方面の異なる場所を選ぶこと。
 - 必要に応じて、ペットの同伴が可能な宿泊先を確認しておく。大半の公共避難所で同伴できるのは、介助動物のみ。
 - 地域から避難するための代替ルートやその他の交通手段を把握しておく。
 - 常に自治体の指示に従う。災害によっては徒歩で避難する場合もあることに注意。
- 離ればなれになったとしても、連絡を取り合い、各自が最善の行動を取り、再会できるよう、家族との連絡方法や合流地点についての計画を立てる。
- 徒歩や公共交通機関で避難するときに持ち運べる「非常用バッグ」や、自家用車がある場合は長距離移動のための備品など、避難に備えて準備しておく。
- 車を所有している場合：
 - 避難の可能性が高い場合は、ガソリンを満タンにしておく。不測の事態で避難が必要になった場合に備え、常にガソリンを半分ほどいれておく。非常時にはガソリンスタンドが閉まり、停電時にはガソリンを給油できない場合がある。渋滞や遅延を緩和するために、世帯ごとに1台の車で避難すること。
 - 非常持出品を車に積んでおく。
- 車を所有していない場合、必要に応じてどのように避難するかを計画しておく。家族や友人と手はずを整え、地方自治体に相談すること。

避難時

- 災害発生時に解放されている地域の避難所リストをオンラインで検索する。
- 電池式のラジオを聞き、地元の避難指示に従う。
- 非常用荷物を持っていく。
- 悪天候に巻き込まれないよう、早めに出発する。
- ペットを連れていく。ただし、公共避難所に同伴できるのは介護動物のみであることを理解し、緊急時にペットの世話をする方法を今から計画しておくこと。
- 時間に余裕がある場合：
 - 遠方に住んでいる家族に電話またはメールで連絡する。
 - 遠方に住んでいる家族に避難先を伝える。
 - ドアや窓を閉めて鍵をかけ、家の安全を確保する。
 - ラジオ、テレビ、小型家電などの電気機器のコンセントを抜く。浸水の恐れがない限り、冷凍庫や冷蔵庫の電源は入れたままにしておく。自宅に被害があり、指示があった場合は、退去する前に水道、ガス、電気を止めること。
 - いつ出発し、どこに行くのかを書いたメモを残しておく。
 - 丈夫な靴を履き、長ズボン、長袖シャツ、帽子など、体をある程度保護できる服を着用する。
 - 近所に同乗の必要がある人がいないか確認する。
- 推奨される避難経路に従う。通行止めの可能性があるため、近道をしないこと。
- 道路や橋の流失、切断した電線など、道路上の危険に注意する。浸水地域には車で入らないこと。

避難後

暴風雨のために避難している場合は、避難先の自治体と自宅の自治体に確認を取ってから移動しましょう。

- 大きな災害の後に被災地に戻る住民は、日常生活に支障が出ることを想定し、備える必要がある。また、暴風雨による瓦礫が片付く前に帰宅することは危険であることを覚えておくこと。
- 出発前と到着時に友人や家族に知らせる。
- 停電が続く場合に備え、デバイスの充電や、予備バッテリーの準備を検討する。
- ガソリンを満タンにし、ルート沿いの供給停止しているガソリンスタンドをチェックできるようアプリのダウンロードを検討する。
- 水や非常食など、車での移動に必要なものを持参する。
- 危険な電圧が流れている可能性があるため、倒れた電柱や電線を避ける。
- 近寄らず、直ちに電力会社に報告する。
- 発電機は自宅から離れた場所でのみ使用し、家の中やガレージ内で発電機を稼働させたり、自宅の電気システムに接続したりしない。



必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、optumwellbeing.com/criticalsupportcenterをご覧ください。



本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあります。適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF12836817 143222-022024 OHC